



保健だより 6月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



令和5年6月1日
鳥取商業高等学校

高校総体・高総文祭では、悔いなく自分の力を発揮できたでしょうか？いろいろな思いがあるでしょうが、その思いを次のステージに生かしてほしいと願います。

手に入れよう 長生きチケット 歯の健康と食育で

「歯・口の健康」は、毎日の生活習慣（食事、歯磨き、免疫力）の積み重ねで成り立っています。生活習慣がうまく積み重ならないと、むし歯や歯肉炎になります。4月の健康教育 LHR で「食べたものが約4ヶ月後の体をつくる」ことを学びました。残念ながら、永久歯は失うと2度と生え替わることはありませんから、「人生100年時代」を生きるためには「歯と口の健康」が大切です。鳥商生の「未処置歯（むし歯）」は、R4年度17.2%（鳥取県平均16.0%、全国平均15.65%）と、県や全国に比べると、やや高い状態です。子育て王国鳥取県では、18歳の3月までは1回530円で治療を受けることができます。高校を卒業するまでには、治せるものは全て治療しましょう。

6月は「食育」と「歯の健康」を推進します

スポーツでも学習においても、パフォーマンスを上げるためには「朝食摂取」と「歯の健康」が大切です。ここ一番の時に、自分の持っている力を最大限に発揮するためにも、毎朝食べること、むし歯を治すことに努めましょう。そして、いざというときに本来の力を発揮してほしいものです。

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

8020運動を進めよう
(80歳になっても、20本の歯を保とう)
●一生自分の歯で食べよう
●歯みがきで心と体を健やかに

歯と口の健康週間 令和5年6月4日~10日

主催: 厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会・日本学校歯科医師会
後援: 日本歯工工業会・全日本ブラシ工業協同組合・日本歯科衛生士会

- 8020運動を進めよう
(80歳になっても20本の歯を保とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 歯みがきで心とからだを健やかに

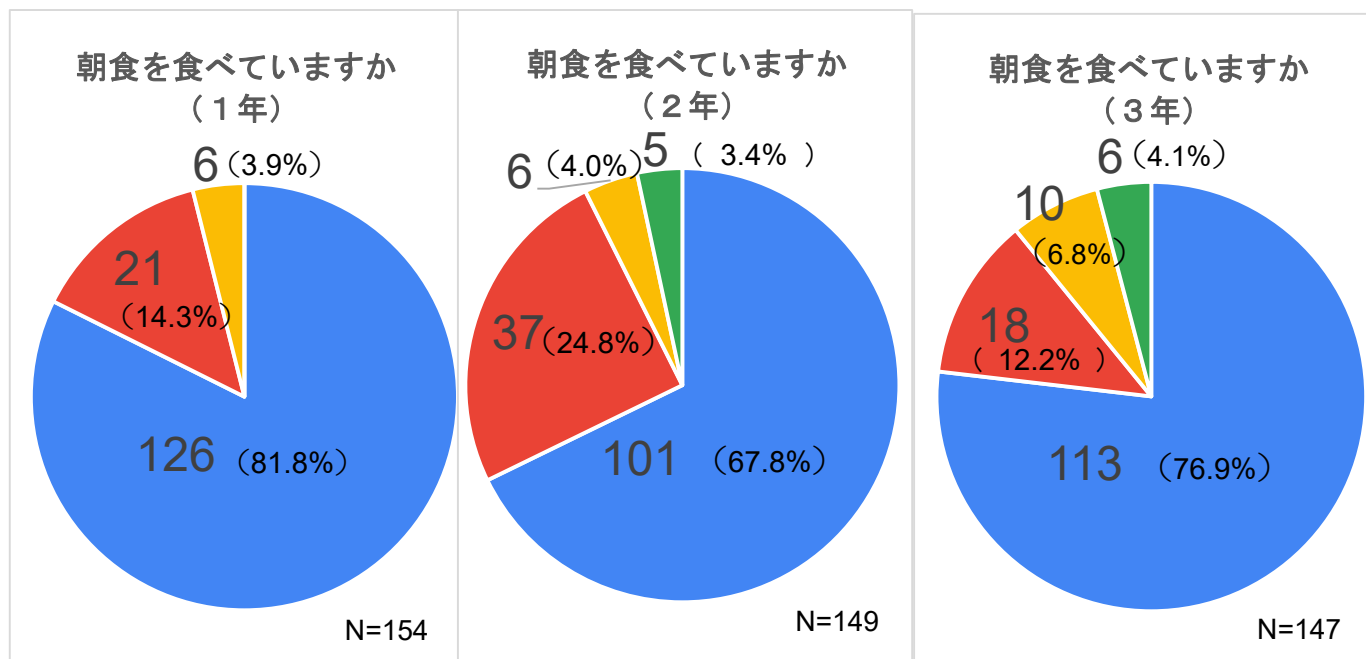


6月は「食育月間」であること、6月4日～10日が「歯と口の健康週間」であることから、本校でも「食育」と「歯の健康」を推進します。これに関連して、保健室前の掲示板や図書館の展示コーナーに、啓発物の掲示や「食育推進」「歯・口の健康」に関わる本の紹介、生徒保健委員作成の「鳥商生の朝食アンケート結果」とその考察等を展示します。ぜひ、見に来てください！

「鳥商生の朝食」の実態 アンケート結果から

1) 現在、朝食を食べていますか ※あてはまるもの一つだけ、番号に○をしてください。

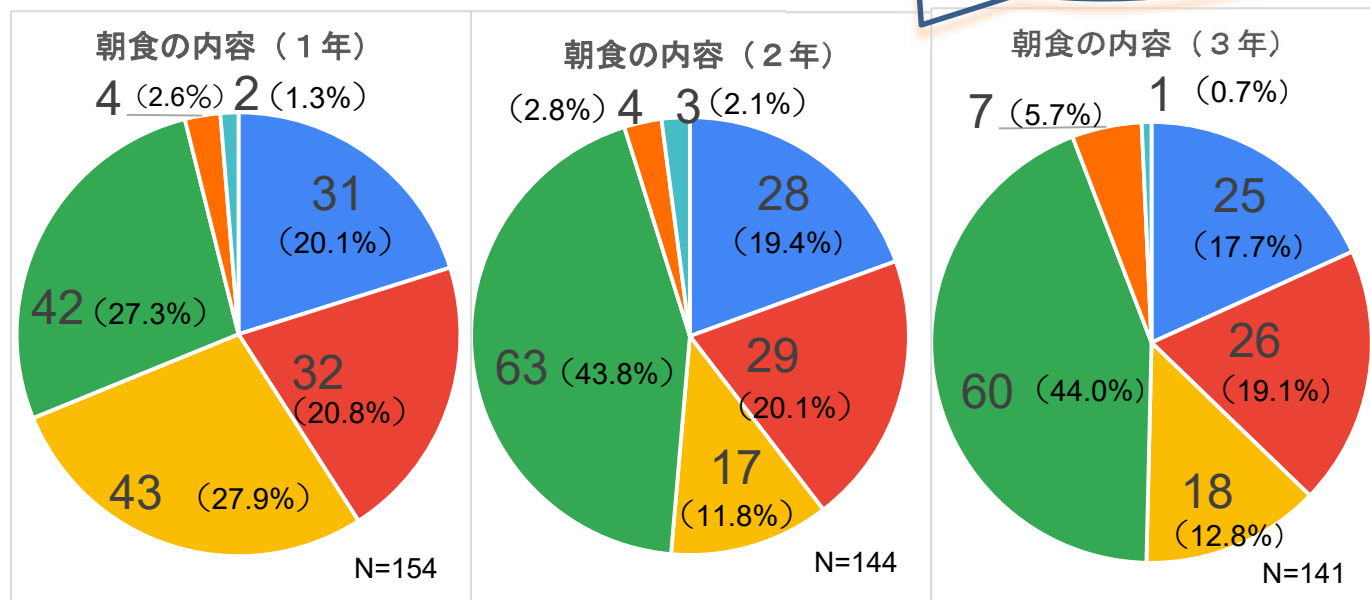
- ①毎日食べている。
- ②学校のある日は、毎回食べている（休日は食べないことがある）
- ③週3日以上は食べている。
- ④全く食べない。 ※1年生は、「全く食べない」人はいませんでした。「毎日食べている」率も高いです。



2) 朝食の内容を教えてください ※あてはまるもの一つだけ、番号に○をしてください。

- ①主食（ご飯、パン）＋主菜（肉、魚）＋副菜（野菜）
- ②主食（ご飯、パン）＋主菜（肉、魚）
- ③主食（ご飯、パン）＋副菜（野菜）
- ④主食（ご飯、パン）だけ
- ⑤主菜（肉、魚）だけ、または副菜（野菜）だけ
- ⑥その他：例）飲み物だけ

2・3年生の4割が、朝食は「主食（ご飯、パン）だけ」と回答しています。



※ 考察については、各学年の保健委員が行っていますので、図書館の展示を見に来てください！