

鳥商生に生活リズム(睡眠・食事・運動)確立を！ ＝今年9月、放送部・演劇部・生徒会・保健委員会が協力して健康教育 LHR を行いました＝

生徒が「メッセージ・ビデオ」を作成しました

平成23年度から専門家をお招きし、1年間1テーマで計画的に健康教育講演会【H23 年度「睡眠」・H24 年度「食事」・H25 年度「運動」】を実施し、鳥商生に生活リズム確立を呼びかけてきました。その結果、鳥商生全体に生活の見直しや生活リズム改善への意識変化が見られてきています。そこで、平成26年度は例年のような講演会ではなく、本校生徒が生活リズム確立の大切さ呼びかけるメッセージ・ビデオを作成し(自主制作)、しかも生徒中心で進行する健康教育 LHR を実施することにしました。

本校の放送部の部員が、学んだ技術を生かして撮影編集し、演劇部・生徒会・職員の出演により、メッセージ・ビデオ題名:「鳥商生の健康を考える ～生活リズム(睡眠・食事・運動)の大切さ～」が完成しました。平成26年9月25日、LHR でクラス保健委員が進行役となり、生徒作成のメッセージ・ビデオを全校生徒が各教室で視聴し、視聴後はクラス保健委員が健康を維持する上での留意点について説明し、生活リズムの大切さについて考える健康教育 LHR となりました。

「メッセージ・ビデオ」のあらまし

『ある生徒が母親の注意も聞かず、スマホでゲームをしながらお菓子を食べて夜更かしし、気が付くと午前3時半過ぎになっていた。当然の結果、翌朝は朝寝坊。遅刻しそうで、朝食抜きのまま、父親に車で学校まで送ってもらいます。授業中は集中力ゼロ。居眠り。体がだるくて机の上に突っ伏して、全然やる気が出ない。部活動は途中やめで退部しており、現在は帰宅部。そんなある日突然、ダイエットを始めました。朝食抜き。昼食はジュースだけ。夕食抜き。とうとう教室で倒れてしまいます。休養室(保健室)に運ばれ、見知らぬ人エンジェルと出会います。エンジェルから睡眠・食事・運動の切り離せない三つの関係性について教えられ気づきます。・・・』 といった筋書きです。

放送部が撮影します

完成したビデオを
全校生徒が教室で
視聴しました。

「すごくよくわかる」
「完成度が高いなあ」
「演技が上手だ」
「素晴らしいなあ」

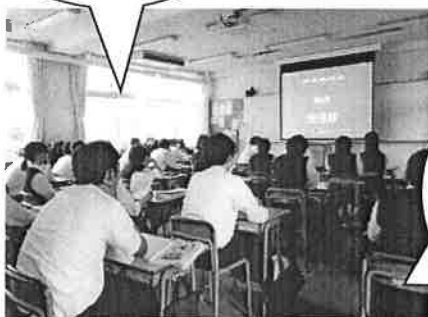
生徒の感想

- とてもリアルな内容が再現されており、普段の生活を思い出しながら見た。自分も寝る前に携帯をいじっている。このビデオを見たことを機会にして、夜は携帯時間を減らしたい。(2年生)
- このビデオは理解しやすく楽しく学べてよかった。これからは自転車通学を考えたい。家から駅まで歩くようにしたい。改めて生活リズムの大切さを確認した。早寝して睡眠改善したい。(1年生)
- 一人暮らしを始めた時のために、今から生活リズムを正していこうと思った。睡眠・食事・運動をしっかり整えれば色々な効果があると理解。(3年生)

鳥商生の健康を考える
～生活リズム(睡眠・食事・運動)の大切さ～



鳥取商業高等学校
放送部・演劇部・生徒会・保健委員会



歯垢を除去する歯の磨き方

平成26年度の歯科検診で、本校の学校歯科医さんから『歯垢を除去する丁寧な歯磨きをしましょう』とコメントをいただきました。そこで今回は、歯垢ゼロを目指した歯の磨き方についてお知らせします。歯の健康は、体全身の健康に大きく影響します。歯肉炎から内臓疾患へ病気が移行することさえあります。むし歯を作らないためにも、歯肉炎・歯周病にならないためにも、毎日丁寧な歯磨きをしましょう。学校においても昼食後の歯磨きをしませんか？

歯をしっかり磨くと歯肉も元気になる！

皆さんは毎日歯磨きをしていると思いますが、今の磨き方で歯垢はちゃんととれていますか？自信を持って「とれている」と言えますか？

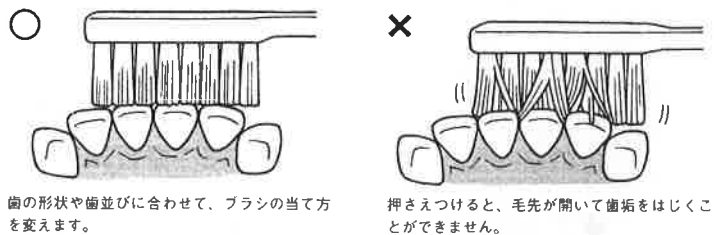
歯ブラシの使い方が悪ければ、磨き残しがたくさん出ます。歯垢から歯石に移行しないように、歯ブラシの毛先をうまく使って、歯垢ゼロを目指しましょう。難しいことはありません。こつをきちんと押さえれば、歯垢は簡単にとることができます。

自分の歯並びをチェック！

でこぼした歯並びは、歯ブラシの毛先が届かない部分に磨き残しができるので、歯ブラシの動かし方を工夫して、歯の1本ずつに毛先が当たるように考えて磨きましょう。

歯の磨き方 基本の『毛先磨き』

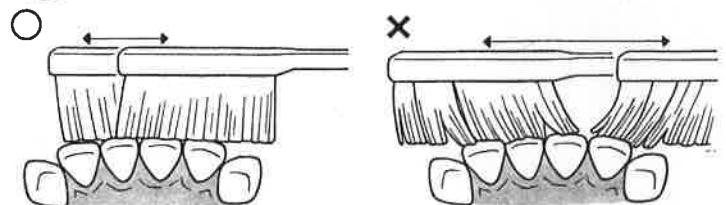
こつ① 歯の表面に毛先をまっすぐ軽く当てる



歯の形状や歯並びに合わせて、ブラシの当て方を変えます。

押さえつけると、毛先が開いて歯垢をはじくことができません。

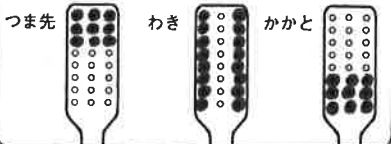
こつ② 軽い力で小刻みに動かす



歯1〜2本くらいの幅でブラシを動かし、毛先の弾力性を生かして磨きます。

動かし方が大きすぎても、細かすぎても歯垢をはじき飛ばせません。

歯ブラシの毛先の名前



歯肉炎は、規則正しい食事・睡眠で予防できる



それぞれの歯の形に合わせて当てよう

前歯【切歯・犬歯】



ブラシを横にして丸みのある表面に毛先を当てて、動かします。



左右の端は、ブラシを縦にして毛先を当てて磨きます。デンタルフロスを使うのもよいです。



裏側のシャベル状にくぼんだ部分をブラシのつま先やかかとを当てて磨きます。

奥歯【小臼歯・大臼歯】



前からブラシを入れ、複雑にくぼんだ溝を磨きます。



口をあまり開けないようにしてブラシを奥に送り込み、内側と外側を磨きます。一番奥は、ブラシのつま先やわきを使ってうまく当てます。



ブラシのかかとかつま先を使って磨きます。デンタルフロスを使うのもよいでしょう。