

保健だより6月号



令和5年6月28日
鳥取西高等学校

第1回ライフスタイル自己点検結果

〈食事〉

・多くの生徒が朝食・夕食をとる習慣がついている。(朝食を毎日食べる 88.9%、夕食を毎日食べる 97.8%)

〈睡眠〉

・2・3年生の睡眠時間 6 時間未満の生徒が増加傾向にある。(2 年:48.9%、3 年:49.4%)

・多くの生徒が自分の睡眠に満足していない様子がある。学年が上がるごとに割合も増加傾向である。

(普段の自分の睡眠時間はあまり十分ではない、十分ではないと答えた生徒 1 年:36.3%、2 年:54.0%、3 年:46.9%)

〈スマホ等の使用〉

・半分以上の生徒が就寝直前までスマホを使用している。(1 年生:37%、2 年:55.8%、3 年:58.7%)

・3 年生の、娯楽目的でのスマホ等の使用(平日)2 時間以上の生徒が減少。(R3 4 月:33.3% ⇒ R4 4 月 42.4% ⇒ 今回 28%)



◇平日の睡眠時間は何時間ですか。(人)

	1年	2年	3年	合計
4時間未満	2	6	2	10
5時間未満	15	29	29	73
6時間未満	54	101	103	258
6時間以上	210	142	137	489

◇普段の睡眠時間は、あなたにとって十分だと思いますか。(人)

	1年	2年	3年	合計
とても思う	71	36	33	140
まあ思う	108	92	111	311
あまり思わない	81	108	97	286
全く思わない	21	42	30	93

◇就寝前のスマホ等の利用時間 (人)

	1年	2年	3年	合計
就寝直前まで使用	104	155	159	418
30分~1時間前まで使用	126	94	87	307
1~2時間前まで使用	35	24	20	79
就寝前2時間以内には使用しない	16	5	5	26

◇平日の娯楽目的でのスマホ等の使用時間 (人)

	1年	2年	3年	合計
全くしない	5	3	5	13
1時間以内	70	69	63	202
1時間~2時間	115	109	127	351
2時間~3時間	61	65	47	173
3時間~4時間	17	24	12	53
4時間以上	13	8	17	38

生徒保健委員の感想&アイデア

《自身のスマホ等の使い方について》

- ・テスト前なのに、ついスマホを触ってしまうことがあり、そこから勉強をすると夜更かししてしまう。
- ・学習でスマホを使うことがある。
- ・寝る前まで使っている。



スマホ使用や睡眠状況の改善に向けた取組を
現在、生徒保健委員で計画中です！

《満足のいく睡眠をとるには？》

- ・寝る前にスマホを見ない。⇒睡眠の質を高める。
- ・就寝 1 時間前にはスマホをやめる。
- ・ストレッチをする。

《スマホ等とうまくつきあっていくためには？》

- ・スクリーンタイムの活用
(例:アプリに制限時間をかける、等)
- ・スマホを近くに置かない。
(物理的に距離をとって使わないようにする)
- ・家族(親)に預ける。



歯みがきで健康な歯を

5月と6月に各学年で歯科検診を行いました。学校歯科医の先生から「カリエス(虫歯)は、ほとんどありませんが、プラークコントロールを実施してください。」と指導助言がありました。プラーク(歯垢)をためないようにブラッシングすることや、たまっているプラークを取り除くことが大切です。最も重要なのは、正しいブラッシングを毎日、実践することです。磨き残しがゼロとなるような歯磨きを行いましょう。

歯垢 (プラーク) って何?

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

★歯や口の中で気になることがあるときは歯医者さんにみてもらいましょう。

★今、気になることがなくても歯医者さんには定期的に通い、歯石のケアや歯周病の予防チェックを行いましょう。



★小児特別医療費助成制度(鳥取県)が適用されるうちに受診しましょう。

熱中症にならないため・なってしまったら…

6月26～30日に、各クラスで保健委員が熱中症対策についての啓発を行いました。熱中症の症状、熱中症になった時の対応、予防について確認しました。

↓啓発で使用したスライドの一部です。

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下  ! 自力で水が飲めないときは119番	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作  ! ただちに119番
水分・塩分をとらせ、様子を見守る		
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の生徒がいたら、すぐに大人に知らせましょう		

通常の水分補給＝スポーツドリンク
軽度から中等度の脱水状態＝経口補水液



熱中症の症状がある時は、経口補水液を。



塩分チャージを食べる時は、水と一緒に摂ること。

～スライドを作成した保健委員より～
・熱中症は僕もなったことがありますが、とってもしんどいです。運動時や外出時以外もしっかり予防をしていきましょう。
・熱中症にならないように、水分をしっかり取り取りながら、体調に気をつけていきたいです。

保健室からつぶやき

- ・6月12日(月)に2年生眼科検診がありました。矯正視力があっていない眼鏡やコンタクトを使用している生徒が多く見られました。普段の生活で見えづらさを感じている人は、一度眼科を受診してみてもらうことをおすすめします。
- ・ライフスタイル自己点検結果から、スマホの使用と睡眠についての健康課題が気になりました。保健室来室者にも遅くまでスマホを使用している生徒が見られます。今後、この健康課題についてどのように取り組むのか保健委員と一緒に考え、発信していく予定です。みなさんも一度、自分の睡眠とスマホの使用状況について振り返ってみてください。

＜お知らせ＞

- ・環境衛生検査(ダニ・水質)が終わり、すべての測定箇所ですべて基準値内という結果でした。