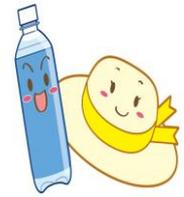




保健だより7月



高岡市立中田中学校 令和6年7月

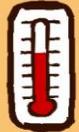
7月の保健目標

夏の病気の予防に努めよう

室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



**部屋の温度・湿度を
こまめに確認する**

高温多湿では
ないですか?



**のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する**

汗をかいたときは塩分も!



**適切な室温
(目安は28°C以下)に保つ**

エアコンの除湿機能も活用しよう!



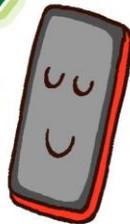
夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに!



たまにはスマホやパソコンなどの
デジタル機器から意識的に
距離を置いてみましょう!

デジタル デトックス のススメ

OFF



こんな効果が!

睡眠の質が
よくなる

SNSによる
ストレスが減る



目や脳の
疲れがとれる

別のことに
時間を使う

- ◎「メディア利用が1日3時間以上」と答えた
中田中生の割合(テスト前以外の時期)
- 1年: 34.3%
- 2年: 42.1% (昨年よりも17.8%増加)
- 3年: 23.3% (昨年よりも11.1%減少)

- ◎生活習慣アンケートのクロス集計の結果、
「メディア利用が3時間以上」と答えた人は……。
- ▼ 夜、ぐっすり眠れない
- ▼ 授業中に眠くなる
- ▼ 家の方は自分の気持ちを分かってくれないと思う
- ▼ 繰り返し頭痛や腹痛を起こしたり、気持ちが悪くなったりする
- ▼ 自分を信頼してくれる人はいないと思う
- ▼ 1日の生活の中にくつろげる時間がないと感じる
- ▼ イライラすることが多い

と答えていることがわかりました。

上記の項目は、関連性が高い順に記載してあります。

睡眠や心の健康には、メディア利用時間が大きく影響していることを示しています。

※自分の心と体の健康のために
メディア時間をコントロール!

「おうちでカラーテスト」にご協力ありがとうございました。♡♡♡♡♡♡♡♡

～ 温かいコメントがたくさんありました。おうちの方からのコメントを一部紹介します ～

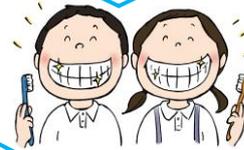
★せっかく虫歯もなく、歯並びもきれいなので歯をずっと大切にしてほしいです！頑張って磨いてください。

★汚れが右側ばかりに集中しています。自分の磨き癖を把握してそこを意識するようにしたらもっときれいになると思います。

★歯並びが悪いので歯ブラシのあて方、タフトブラシやフロスを使用しながら丁寧に磨きましょう。

★食後しっかり歯みがきをしているからか、思ったよりきれいだったと思う。

これからも歯を大切に！！



★とても丁寧に磨いてあります。もう少し歯ぐき部分を優しくブラッシングできたら満点かなと思います

★とてもきれいに磨けていることで虫歯が0本なんだと思います。続けていてすごいです。

★奥歯のみぞは思った以上に磨き残しがあるので、ブラシがちゃんと当たっているか意識して磨きましょう。

★歯磨きはいつも時間をかけてしっかりとやっているんで、今回の結果を見て磨き方を工夫してみるとよいと思います。

★ブラッシングは全体でなく1本ずつ磨くように意識して行くといいですね。

★歯磨きの習慣はできています。これからは磨き方にも気を付けてほしいです。

◎ 他のコメントからも、しっかりと歯みがきができている様子やおうちの方の意識の高さがわかります。中田中は、市内で2番目にむし歯の少ない学校です。これからも、ずっと歯を大切に！

2枚の絵を見比べて 7つのちがいをさがそう！

左の女子の対ル・左奥の女子のボールの高さ・中央奥の校舎の窓
中央のボール・左手前女子の髪・右手前女子の服・三角コーンの模様

