

# ほけんだより

## 学校保健委員会号

学校保健委員会とは、生徒の健康を支える組織です。教師や保健室スタッフ、保護者や専門家と共に会議を開き、健康情報を共有し、学校の健康方針を見直して、より良い学校生活を目指しています。

2月25日（水）  
中高合同で学校保健委員会  
を開催しました



## 錦丘中高生の健康課題は…

### ① 歯垢・歯肉



むし歯の有病率が低下している一方、歯肉炎や歯垢の蓄積による要受診者が目立つ

<要因>

- ・ブラッシング不足・歯間清掃の未習慣化（フロス不足）
- ・思春期のホルモンによる炎症亢進
- ・糖分多い食生活・間食・だらだら食べ
- ・矯正治療中の清掃困難
- ・口呼吸・生活習慣の乱れ（ストレス・睡眠不足）
- ・むし歯が減ったことで歯茎の問題が相対的に目立ってきた

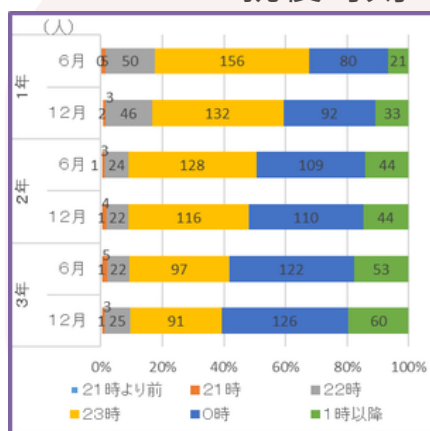
→歯垢を落とす習慣づくりが大切

デンタルフロス使用していますか？

歯医者に1年に1回以上定期健診に行っていますか？



### ② 就寝時刻



学年が上がっていくとともに就寝時刻がどんどん遅くなり、高2の12月以降は、0時以降に就寝する生徒が半数以上を占めています。中・高生の理想的な睡眠時間は7～10時間とされており、慢性的に睡眠が足りていないことが考えられます。睡眠時間は個人差があるため、自分に合った睡眠時間を見つけることが大切です。

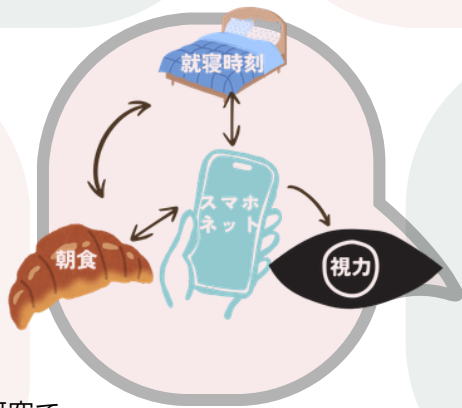
### ③ 朝食欠食

本校では全国・県に比べて朝食の摂取率が低いことがわかりました。

朝食を抜くことは、

- ・身体（肥満・高血圧）
- ・脳（集中力・学力）
- ・メンタル（イライラ、落ち込み）
- ・生活リズム

に悪影響を及ぼす可能性が、多数の研究で示されています。朝にゆとりを持てる生活習慣を心がけていきましょう。



### ④ スマホ、ネット

中高ともに使用時間が大変長くなっていています。スマホやネットの長時間利用については、朝食の欠食、就寝時刻の遅れといった基本的な生活習慣の乱れとも関連の可能性があるとわかりました。

高校3年生になると、受験のためスマホの使用時間が減り、自己コントロールできています。1, 2年のうちからそのコントロールができれば、時間を有効に使えるようになるかもしれません。

朝食や睡眠時刻については、朝食を食べない方が調子が良い、ショートスリーパーなど、個人差があるが、それらが重複し、心身の不調がある場合には指導していく必要があるとご助言いただきました。また、スマホに関して、「長時間利用」という時間だけで評価するのではなく、どうやって使うのがいいのか悪いのか、視力への影響も含めた使い方の指導が必要ではないかということが話し合われました。

この中に  
当てはまるかも…

と思う項目があった人は、  
ぜひ自分の心身の  
健康のために  
改善してみよう



学校保健委員会委員一同は  
みんなの健康を  
見守っています