

保健だより 11月

2023年
(令和5年)
11月14日
神村小学校
保健室

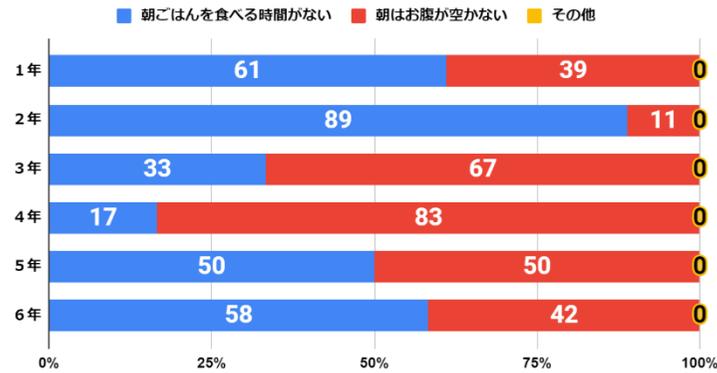


第2回 生活習慣アンケート

今回は、新しい質問項目を追加したので、その結果をまとめました。

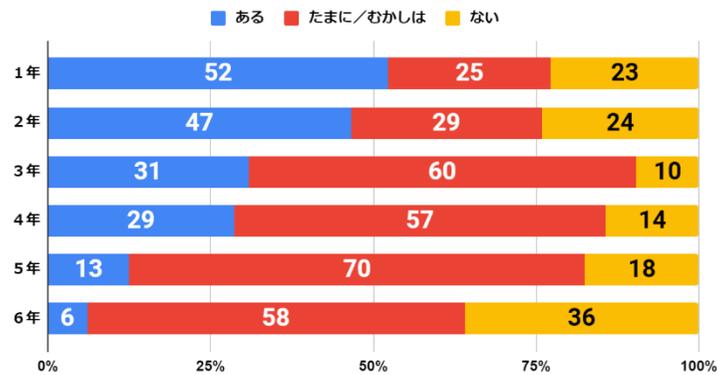


朝ごはんを食べない理由（食べないと答えた人）



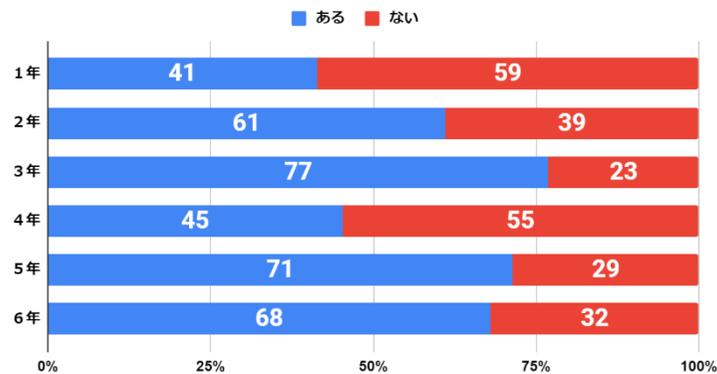
成長期にあるみなさんは、じょうぶな体をつくるためにも、朝・昼・夕と一日3回の食事で、栄養をしっかりとることが大切です。そして、3食の中でも、とくに朝ごはんは、一日のスタートに欠かせないエネルギー源です。「時間がない」「しよくよくがない」という理由があっても、なにかを工夫して朝ごはんを食べられるようにリズムをつくりましょう。

仕上げみがきをしてもらっているか



今回は、歯みがきの回数がいかに注目しました。1年生にむし歯の人が少ないのは、仕上げみがきをしてもらっている人が多いからかもしれません。中学年からは仕上げみがきを卒業し、自分でみがくようになるため、みがき残しがふえ、むし歯になりやすくなります。中・高学年の人たちは、歯ブラシがすみずみまで当たっているか気をつけながらみがきましょう。

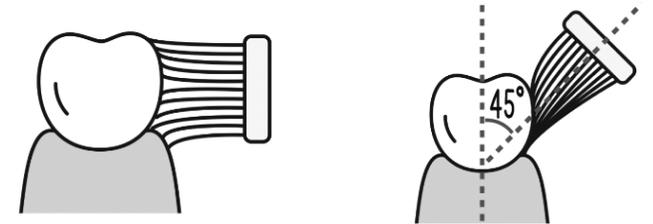
授業中にねむいと感じるか



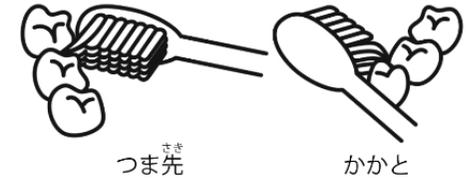
学年が上がるにつれ、すいみん時間がへる傾向があるので、高学年は日中にねむくならないのかを調べました。しかし、ねる時間がおそい高学年だけでなく、低中学年も半分以上の人が日中にねむくなると答えました。ねむけを感じる人は、すいみん時間をふやしたり、ぐっすりねむれるようにしたりと、工夫がみつようなのかもしれません。

●歯みがきのしかた

歯ブラシは歯の面にきちんと当たるようにします。歯と歯肉の境目は毛先をななめ45度くらいの角度で当てるようにします。



歯のうら側や奥歯などのみがきにくいところは、歯ブラシのつま先やかかとを上手に使ってみがきましょう。



●良いすいみんをとるためのポイント

●ねる前にスマホを使わない

ねる前は、部屋の明かりもおさえ、ねむりを促すホルモンである「メラトニン」の分泌を促す。



●ねる前にものを食べない

消化のために胃や腸が活動し、ねむりをさまたげてしまいます。



●朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで体内時計をリセットし、生活リズムを整えます。

