

# ほけんだより

倉吉北高等学校 保健室  
平成30年8月30日  
NO.6

夏休みも終わっても、まだまだ暑さが続いていますので、熱中症対策は十分にしましょう。  
生活リズムを取り戻すためには、まずは早起きから始めることが大切です。

「朝ご飯食べる時間がない」っ  
ていうあなたに・・・

## 朝のスケジュールを見直そう

寝る時間  
( : )

起きる時間  
( : )

朝食  
( : )

身支度  
( : )

学校に着く時間  
( : )

あなたは、何時間睡眠が必要ですか？  
高校生の理想の睡眠時間は、7～8時間です。

家から学校までの時間は？

必要な時間はそれぞれ違うと思います。自分にとって最適な朝の時間を探しましょう。

## 生活実態調査から

第1回目の7月6日(金)～12日(木)に実施した生活実態調査の報告をします。本日で第2回の生活実態調査終了しましたがどうでしたか？生活を振り返り、課題をみつけ今後につなげましょう。

### 1 朝、何時に起きましたか。

	① 6時より前	② 6時から7時の間	③ 7時から8時の間	④ 8時から9時	⑤ 9時以降
休日	11.9	32.0	21.2	21.6	13.3
平日	18.4	52.5	23.4	5.7	0.0

### 2 夜、何時に寝ましたか。

	① 20時より前	② 20時から21時の間	③ 21時から22時の間	④ 22時から23時の間	⑤ 23時から24時の間	⑥ 24時以降(時)	無記名
休日	0.4	1.4	4.0	18.7	40.6	32.0	2.9
平日	1.8	4.3	16.3	40.4	20.9	16.0	2.5

休日では、起床時刻、睡眠時刻が平日と比較して遅くなりがちです。

24時以降に寝るという生徒も平日16%いるのでぜひ、生活の見直しをしましょう。

### 3 朝食をとりましたか(%)

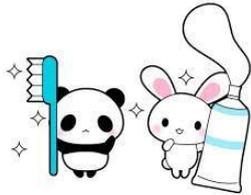
休日	79.5
平日	90

休日は、朝起きるのが遅いため昼と一緒に  
になってしまうという生徒が目立ちました。



### 4 前日、間食をとりましたか(朝食・昼食・夕食時以外の食べ物)

休日	76.3
平日	40.7



定期健康診断の結果むし歯のある生徒が4  
5%であったことから、今年度は、歯に関する項目  
も取り入れました。

結果は、食後歯磨きをしている、間食も決まっ  
た時間に摂っているようでした。では、むし歯にな  
ってしまうのはなぜでしょうか？

毎日の歯磨きの仕方を振りかえってみましょう。

### 5 歯磨きをいつしましたか

	朝・昼・夜	朝・夜	朝・昼	昼のみ	朝のみ	夜のみ	していない
休日	59.9	30.9	2.5	0.0	1.4	5.0	0.4
平日	56.6	36.1	0.7	0.4	0.4	5.5	0.4

### 6 1日でスマホ・インターネットを何時間使用しましたか

	①1時間未 満	②1時間以 上～2時間 未満	③2時間以 上～3時間 未満	④3時間以 上～4時間 未満	⑤4時間以 上～5時間 未満	⑥5時間以 上～6時間 未満	⑦使用して いない	⑧その他
休日	6.7	14.4	19.4	17.3	19.7	17.6	3.5	1.4
平日	1.8	7.6	18.0	26.6	19.1	12.2	8.6	6.1

4時間以上使用している生徒は、  
休日平日ともに約60%であった。

使用する前に必ず、休憩時間を決  
めて守るようにしましょう。

スマホ利用時間が長くなると、表情  
筋が動かないことから老化現象が  
起きることも。また、スマホ利用しな  
がら歩いたり、自転車に乗ったりする  
ことは、大きな事故につながりますの  
で、やめましょう。



スマホの1日あたり使用時間は、平均利用時間が3.0時間であるこ  
とに対し男子高生は4.1時間、女子高生は7.0時間と、長時間化す  
る傾向にあった。また、スマホの1日の使用時間帯でもっとも多い  
のは18～21時で、女子高生の約4人に1人が夜中の0～3時に使  
用していることがわかった。(「未成年者と保護者のスマートフォン  
やネットの利活用における意識調査」は、デジタルアーツが2011年  
12月より定期的に行っている調査。)

参考 <https://resemom.jp/article/2015/02/09/22819.html>

現在むし歯の治療率は14%です。  
早めの治療を!!

	1年	2年	3年	計(人)	治療率(%)
未処置歯のある者の数	28	51	53	132	14
本年度8月30日現在の治療済人数	4	7	8	19	