

学校保健委員会レポート (R2. 2. 13)



今年度のテーマ

「自ら健康行動をとることができる
中央中等生を目指して」



○ PTA の皆さん

- ・第1回・・・中央中等生の健康課題を
明らかにする
- ・第2回・・・課題解決のための取り組み



○校医の皆さん





BMIに関するアンケート調査の実施

- 各学年、ストレスがある生徒が50～70%いる
⇒ **運動をしてセロトニンを増やす**



視力に関するアンケート調査の実施

- 液晶画面を見ている時間が長い(特に休日)
- 液晶画面を見ているとき、意識的に休憩をとっている人が少ない



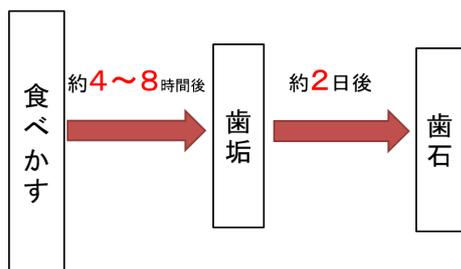
歯科に関するアンケート調査の実施

- ⇒ **歯科に対しての意識が薄い**
正しい知識を伝え、低学年のうちに丁寧なブラッシングを習慣化する必要あり

1・2年生対象の「歯みがき強化月間」

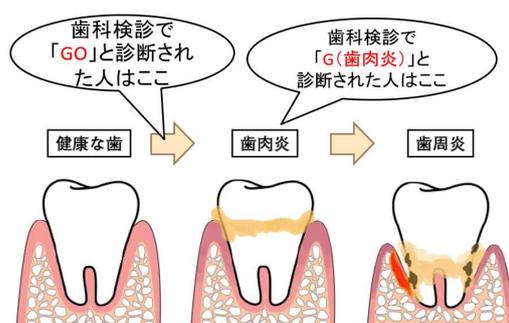
- 11月25日～12月20日まで、昼食後の歯みがき励行

食べかすから歯石になるまで



まとめ

- 食後4時間以内に歯をみがく習慣をつけましょう
→**昼食後にも歯みがきを！！**
- 歯と歯肉の間に歯ブラシを当てることを意識し、歯垢をしっかりと落としましょう



校医さん・薬剤師さんからまとめの話

悩みは、ひとりで抱え込まないで相談しましょう

運動してストレス解消をしましょう

少しの休憩（5分）を生活のリズムの中に入れましょう



- 歯磨きをしましょう
- 規則正しい生活をしましょう
- よくかんで食べよう

