

＊保健だより＊

第9号

気温の変化に気を付けよう

令和6年11月19日

長崎市立梅香崎中学校 保健室

期末テストが終わり、少しほっとしている人も多いのではないのでしょうか。11月とは思えないほど日中は暖かいです。朝夕は肌寒くなってきました。梅中でも欠席者や早退者、保健室の来室者が増加傾向になります。この時期に注意してほしいのが、気温の変化による体調不良です。薄着で寝てしまうと、朝方寒くなりかぜをひいてしまったり、お腹が冷えて腹痛を起こしたり…といった心配がでてきます。着るものや布団を上手に調整しながら体調管理をしましょう。

裏面は朝ごはんに関するアンケート結果を載せています。ぜひ、自分自身の生活を振り返ってみてください。

11月は「いい〇〇の日」がたくさん！

11月は11の語呂合わせで「いい〇〇の日」が多い月です。有名どころでいうと「11月22日：いい夫婦の日」などがありますね。調べてみると、保健に関するものでは「1日：いい医療の日・いい姿勢の日」「8日：いい歯の日・いい歯並びの日」「9日：119番の日・換気の日」「10日：トイレの日」「12日：皮膚の日」「13日：ひざの日」などがありました。

今では当たり前前の119番通報ですが、現在の119番という番号が使われるようになったのは、昭和2年だったそうです。換気の日はいい空気という語呂でこの日に制定されています。これからの乾燥する時期はウイルスが好む環境になります。休み時間ごとに換気を行いましょう。

いろいろな〇〇の日があります。毎日が何かしらの記念日です。そう考えると、なんてない日もなんだか楽しくなるかもしれません。気になる人はぜひ調べてみてください。

1学期の歯科検診で

梅中のむし歯の状況（永久歯）

COはむし歯になりそうな歯のこと

	むし歯があった人	むし歯があり未受診の人	むし歯（未処置歯）	むし歯（処置歯）	COがある人	COの本数
1年	4人	2人	4本	47本	22人	49本
2年	4人（+乳歯のむし歯1人）	4人	7本	25本	22人	46本
3年	7人	5人	8本	33本	28人	46本

全体的に未処置のむし歯は少なく、よい傾向です。（むし歯がある人の数は、現在治療していない未処置歯がある人数）しかし、中には1人で数本のむし歯がある人もいます。先日、むし歯があり未受診の人には、受診と治療の状況確認をするプリントを配付しました。むし歯は自然に治ることはありません。そのため予防することが1番ですが、むし歯になってしまったときには、早めに受診をして悪化を防ぎましょう。

また、むし歯はなくても、CO（むし歯になりそうな歯）がある人は、むし歯へと進行しないように歯みがきの仕方や間食などに気を付けましょう。定期的に歯科医院を受診することも大切です。

コンサルテ室より

2学期が始まって2か月が経ちました。季節は秋。「食欲の秋」「スポーツの秋」「音楽の秋」「読書の秋」などと言われ、過ごしやすい季節になりました。「絆行事～体育編～」が歓声に包まれて終わり、あっという間に期末テストも終了しました。

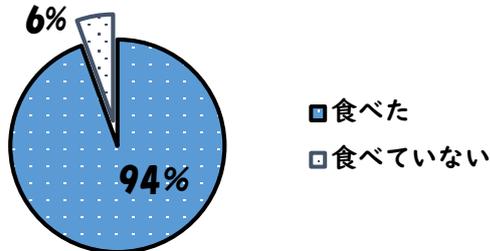
そのような中、少し教室を離れてひと息つける場所が「コンサルテ」です。トランプ、UNO、ジェンガ、将棋、おしゃべり等、思い思いにすごして、エネルギーをチャージしていきませんか。もちろん、私が話を聞くこともできますよ～(*^_^*)「コンサルテ」を開けている日は、部屋の入口に掲示してあります。昼休みに、音楽室下の「コンサルテ」でお待ちしています。

※個別に話を聞いてほしい人は、担任の先生を通してお尋ねください(*^_^*) **学校相談員**

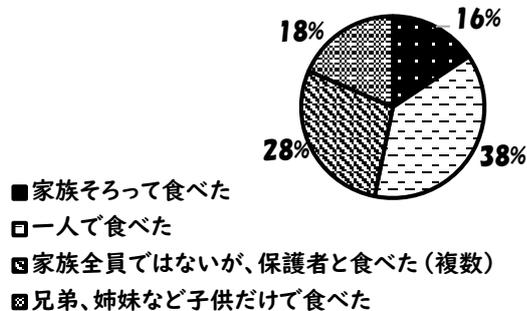
朝食アンケートの結果

全校生徒を対象に朝食アンケートをとりました。その結果、毎日朝食を食べてきていない人もいるということがわかりました。1日を元気に過ごすためにも大事な役割を果たす朝食です。改善するために、自分では何ができるか考えてみましょう。また、3年生では、このアンケート後に「私のおすすめ朝食」というテーマで朝ごはんの献立を考えました。ポイントは、朝の限られた時間の中で準備ができる、手軽に作る事ができる、栄養をバランスよくとることができるの3つです。自分でもチャレンジできそうな朝食を考えてくれましたので、保健室前にも多数掲示しています。みなさんも朝食の案を参考に、まずは土日の時間があるときに、チャレンジしてみてくださいはでしょうか。

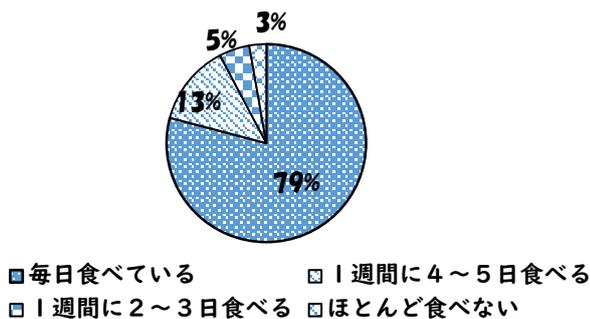
今朝、朝食を食べましたか。



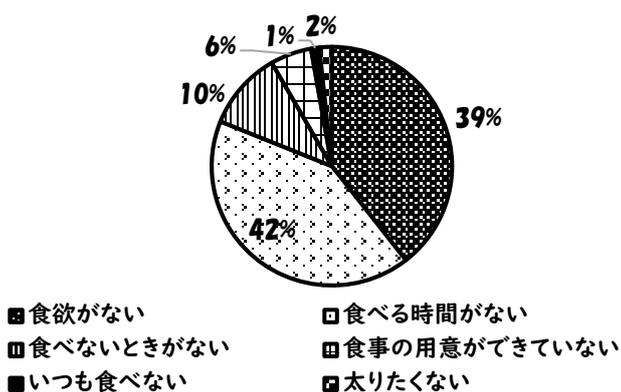
誰と一緒に食べましたか。



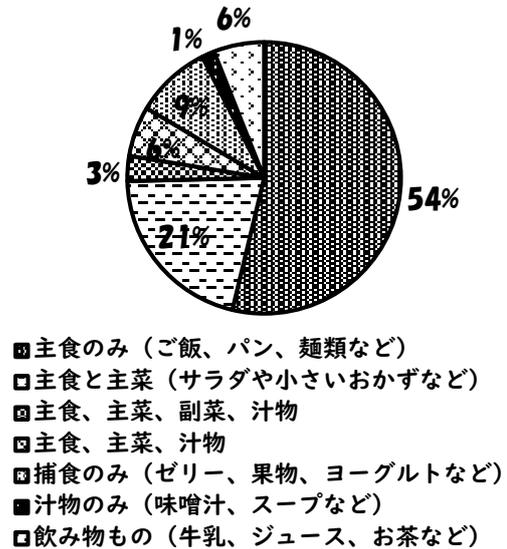
1週間のうち、どれくらいの頻度で朝ごはんを食べていますか。



朝食を食べないときの主な理由は何ですか。



朝ごはんは何を食べましたか。



アンケートをとった日は、ほとんどの人が朝食をとって登校していました。

朝ごはんの内容は、主食のみが最も多く(54%)、その次に主食と主菜(21%)、補食のみ(9%)、主食・主菜・汁物(6%)、飲み物のみ(6%)、汁物のみ(1%)という結果でした。主食・主菜・副菜・汁物がそろった朝ごはんを食べた人はわずか3%という結果でした。

朝食を毎日食べている人は79%、ほとんど食べないという人も3%いました。

朝食を食べない理由として「食欲がない」「食べる時間がない」の2つが最も多い結果でした。「食欲がない」という人は、朝から食べる習慣がついていないのかもしれませんが、前日の夜の食事時間や内容も翌朝に影響してきます。

「食べる時間がない」という人は、まずは生活習慣を見直してみましょう。朝ごはんを食べる時間を確保するためには、早起きをする必要があります。早起きをするためには、前日の夜、次の日に起きられるように早めに就寝しなければなりません。さらに言うと、早めに就寝するためには、やるべきことに優先順位をつけ、行動することが大切になってきます。

時間や準備など、朝からバランスのよい食事をいきなり頑張ろうとするのは難しいこともあるかもしれませんが、今の時期の食習慣が大人になっても大きく影響すると言われています。少しずつ、自分ができることから考え、改善してみましょう。