保健だより 11月



令和8年11月4日　大田市立志学中学校　保健室

第2回すこやかウィークを行います

今日11月4日（水）から10日（火）まで、第2回すこやかウィークを行います。

第1回すこやかウィークの結果は以下のとおりでした。特に、メディア使用時間の長さが課題だと感じます。平日の最長使用時間は6時間10分、休日の最長使用時間は6時間45分でした。

「守ろう！私たちの生活リズム」では**「メディア使用時間は1日2時間以内」**となっています。この1週間は特に意識し、規則正しい生活を送りましょう。

第1回すこやかウィーク　取組結果

平均就寝時刻（平日）	平均起床時刻（平日）	平均睡眠時間（平日）
22:49	6:59	8時間6分
メディア平均使用時間	布団でのメディア使用	朝食摂取
⚠2時間34分	毎日使用　42.8% 毎日不使用　57.2%	毎日摂取　100%

1つでも実践してみよう！**「脳の発達を止めないスマホとの付き合い方」**



・勉強するときは、スマホの電源を切って違う部屋に置く
・勉強時間（スマホを使わない時間）と休憩時間（スマホを使っていい時間）を決めておき、メリハリをつける
・スクリーンタイム（スマホの電源がOFFになる時間やアプリの制限時間）を設定する
・寝る1時間前にスマホを使い終える
・スマホを使っていない時間に、読書や運動、料理をするなどして脳を働かせる



立冬がやってきます

立冬（11月7日）は、暦の上では冬の始まりとされています。ここ志学でも、木の葉が色づき、昼の空気もひんやりしてきました。

わたしたちの体も季節の変化に対応しようとがんばり、疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいを忘れないようにして、寒さに負けない体をつくりましょう。

歯みがきグッズを点検しましょう！



毎日使っている歯ブラシですが、じっくり見ることはそう多くないと思います。改めて、自分が使っている歯ブラシを見てみましょう。汚れていたり毛先が開いていたりしませんか？

また、歯みがき粉の適量はどのくらいか知っていますか？ ついつい多くつけてしまいがちな歯みがき粉ですが、つけすぎには注意が必要です。

歯は一生使う大事なものです。この機会に、歯みがきグッズを点検して、健康な歯を守っていきましょう。

歯ブラシの交換時期

1か月に1回程度



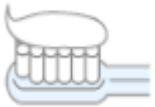
歯ブラシを後ろから見て、毛先が横に広がっていたら替え時です。



毛先が開いていなくても、目に見えない汚れと雑菌が毛先にたまっていきます⚠

歯みがき粉の適量

6歳～成人　**2cm程度**



目安は歯ブラシ全体を覆う量

歯みがき粉をつけすぎると、中に入っている“研磨剤（けんまざい）”で歯の表面（エナメル質）が削れてしまい、冷たいものがしみやすくなる可能性があります⚠