

# SmileSmile

矢祭町立矢祭中学校

発行：平成29年12月4日

発行責任者：矢祭中学校長 草野 仁

文責：養護教諭 野川 静香

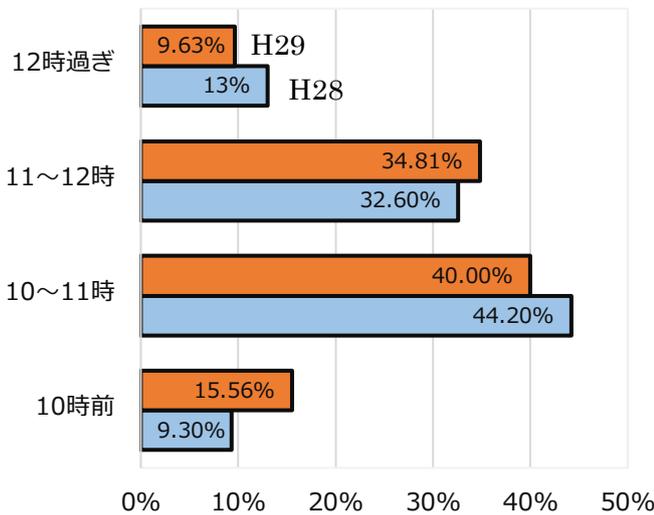
## ★★健康に関するアンケート結果 (平成29年10月実施) ★★

過日、全校生を対象に「健康に関するアンケート」を実施しました。昨年度と比較して良くなった項目もあれば、まだまだ改善が必要な項目もありました。

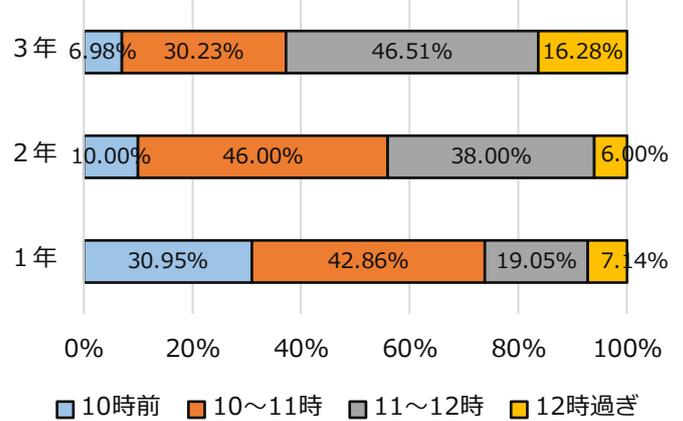
将来の自分の健康のために、今みなさんができることは・・・？一緒に考えましょう♪

### (1) 学校がある日の就寝時間

< H28年度との比較 >



< 学年別 >

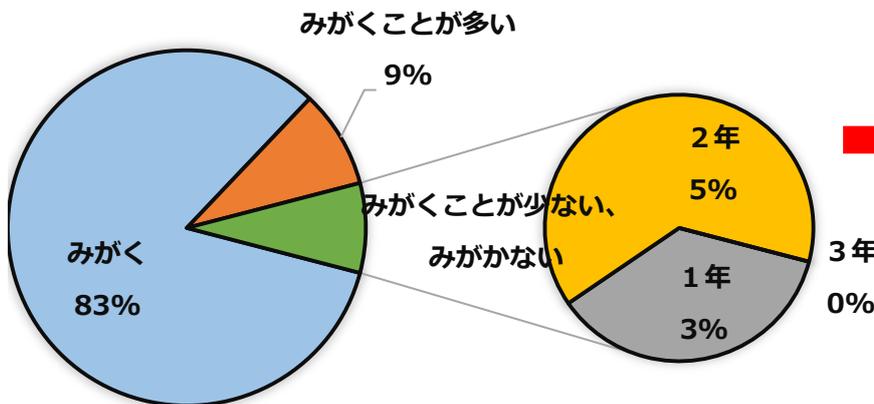


- 12時過ぎに寝る人が、3.37%減少

- 学年が上がるごとに、就寝時間が遅くなっています。

⇒7～8時間の睡眠時間をとるための就寝時間をまず決めよう！そこから逆算して、帰宅後はどのように過ごすか考えよう！

### (2) 夜、歯をみがいていますか？



- 毎晩みがいている人が83%にとどまる。

- みがかくことが少ない、みがかない人は8%いる。

内訳を見てみると、1年生3%、2年生5%とある。これは、むし歯の数とも関係が深い！

<むし歯の本数>

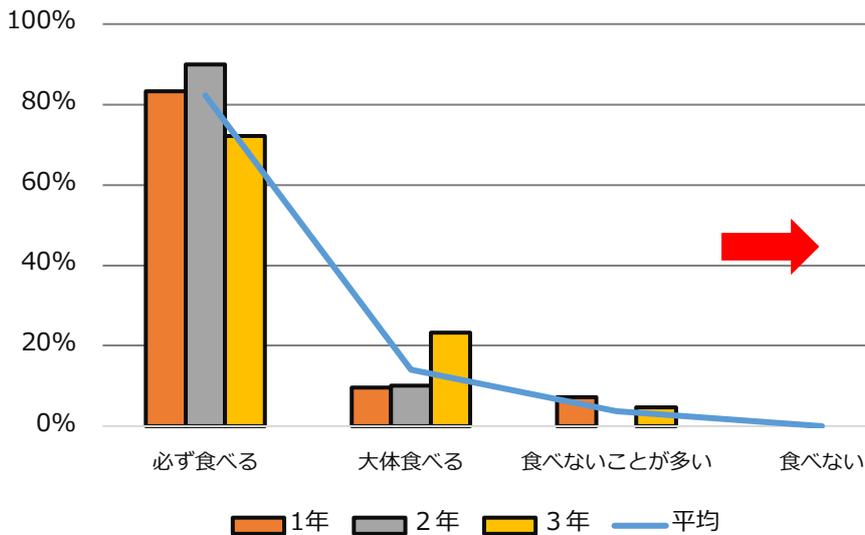
1年生 31本

2年生 10本

3年生 1本

「夜の歯みがき」でむし歯予防を！

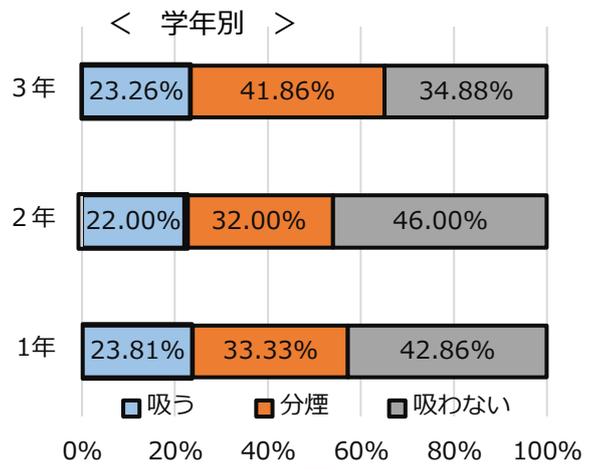
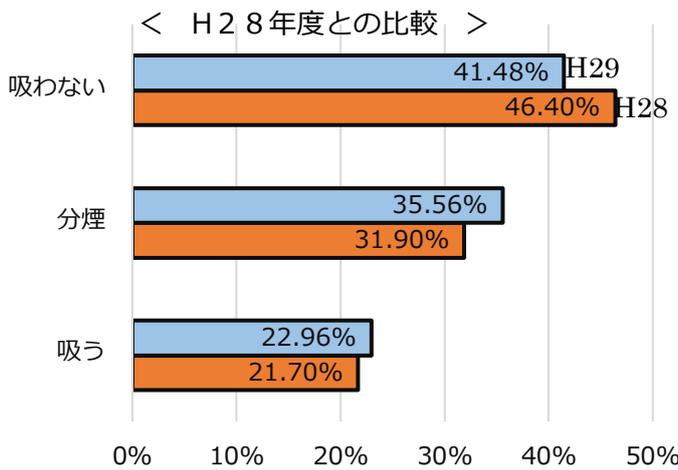
(3) 朝ごはんを毎日食べますか？



- 2年生は朝食をとることができている。
- 「食べない」は0%
- 「必ず食べる」3年生は72%にとどまる。

⇒ 成長期、受験期には朝食は欠かせないエネルギー源です。起床時間を早めて、朝食を食べる時間を確保しよう！

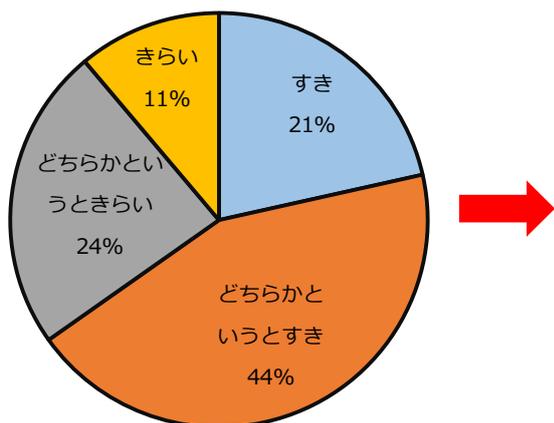
(4) あなたの前（家の中、車の中など）で家族はタバコを吸いますか？



• H28年度と比較してみると「分煙」する家庭が3.66%増加しています。引き続き、よろしくお願いいたします！

• 3年生は「分煙」する家庭が多い。  
• 1, 2年生は「吸わない」家庭が多い。「分煙」「禁煙」ありがとうございます！

(5) あなたは自分のことが好きですか？



• 「すき」「どちらかというときらい」は全体の65%  
• 「どちらかというときらい」「どちらかというときらい」は全体の35%

⇒ 考え方を少し変えてみると、短所も長所に！  
例えば、「怒りっぽい」という短所は、考え方を変わると「正義感が強い、感情表現豊か、情熱的」などの長所に表現することができます。ぜひ、やってみてください！良いも悪いも含めて今の自分を受け入れてあげられるといいですね。