



令和6年6月26日発行  
大島高校保健室

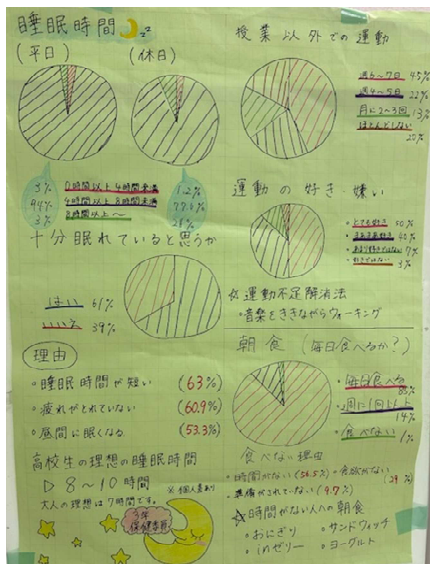
期末考査お疲れさまでした。5月中旬から、高校総体・文化祭・テストと慌ただしい日々が続いてきたため、少しほっとした人も多いのではないのでしょうか。

梅雨も明けて、いよいよ夏本番。熱中症に気をつけて、元気に暑い夏を乗り切りましょう！

## 文化祭で展示発表を行いました

生徒保健委員では、「**大高をもっと元気に**」というテーマで展示発表を行いました。アンケートにご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。

アンケートの結果を受け、保健委員会では、「**睡眠**」「**スマホとの付き合い方**」に着目して、ポスターを作成しました。



**睡眠の質を向上させるには?**  
大高生の約4割が十分な睡眠を摂れていない!

<理由>  
・睡眠時間が短い  
・疲れがとれていない  
・昼間に眠くなる

<改善策>  
・毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きる習慣をつける  
・マッサージや軽い運動をして、筋肉の緊張をほぐす  
・栄養バランスの良い食事を摂る  
・十分な水分を摂る

<適切な睡眠時間>  
絶対的な基準はない  
→ 体質や性格など個人的な要因に左右される  
・長くても短くても健康を損なうリスクを高める  
・目安は**7時間**

自分に合った睡眠時間を見つけよう!

**スマホによる健康被害** 1年保健委員

大高生のスマホの平均使用時間  
<平日> 2時間以上使用している人が半数以上  
<休日> 3時間以上使用している人が半数以上  
5時間以上使用している人も

長時間スマホを見ると  
→ まばたきの数(減)  
目の表面を涙が十分に覆われない、目が乾燥しやすくなる!  
ドライアイ...目が疲れる

★月追加で疲れているサイン  
・考えがまとまらない  
・ボーとする  
・集中できない  
・ミスが多い  
・イライラする  
・怒りっぽい  
・眠けが増す

スマホの上手な付き合い方  
・就寝2時間前にはスマホをやめる  
・スマホと目の距離は30cm以上離す  
・設定のスクリーンタイム  
・画面との距離、設定可能  
・アプリの通知を切る

リアルなコミュニティを  
持つことが大事  
SNSを見せたい人と距離を置くことも健康にもつながる。

## 食中毒に注意しよう

鹿児島県では、6月15~10月14日までの期間で食中毒の発生しやすい気候になったときに、『食中毒注意報』を発令し注意を呼びかけています。

食中毒予防の三原則は、

- つけない
- 増やさない
- やっつける

**お弁当**

**食中毒予防のポイント**

- 冷ましてからつめる
- 盛り付けは使い捨てカップに
- 火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱
- 生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる
- 卵料理は半熟のところがなくなるまで加熱
- お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

※お弁当は、廊下ではなくクーラーのついている室内へ置いておこう!

裏面もあります!!

# 6月は、「むし歯予防月間」

歯は、一生をともにするパートナー。自分の歯を守れるのは、あなただけです。

失ってから大切さに気づく・・・なんてことがないように、日々のケアを行っていきましょう。

歯を見せて 笑える今を いつまでも



## 歯と口の健康に関する標語

作：一年保健委員

磨いたれ

倒してしまおう

むし歯菌

一年一組 川畑 鶴太郎

☆ここがポイント☆

毎日の歯磨きは、口腔ケアの基本です。  
セルフケア&プロケアで、目指せむし歯ゼロ！

テスト勉強に本気

一年一組 畠 あい

部活動に本気

歯磨きに本気

大高は今日も元気です

☆ここがポイント☆

食べ物を噛むだけが、歯の役割ではありません。  
勉強にも部活動にも、健康な歯は欠かせない！

歯磨きで

私の健康

守りたい

一年二組 元山 匠和澄

☆ここがポイント☆

毎日なんとなく歯磨きをしていませんか？  
自分の健康は自分で守るという意識を持つことが健康への第一歩です。

(無視)

むし歯なし

歯ブラシ持って

ピッカピカ

一年二組 村田 紺碧

☆ここがポイント☆

磨き残しが多いところは、「奥歯の溝」「歯と歯の間」「歯と歯茎の間」「丁寧に磨いていこう。」