

資料

せいかつしゅうかんみなお
 飛騨市学校保健会 生活習慣見直しシート 小学生用
 (年 組 番 名前)

あなたの生活をふり返って答えてください。あてはまるものに○をつけてください。

《例》

質 問	①	②	③	④
1 ねる時間はだいたい何 時ごろが多いですか？	11時すぎ	10時～11時	9時～10時	9時前

せいかつしゅうかん
 《生活習慣アンケート》

質 問	①	②	③	④
1 今朝は何時に起きまし たか？	/	7時すぎ	6時半～7時	6時半前
2 今朝はすっきり目が覚 めましたか？	眠くてなかなか起 きられなかった	少し眠たかった	/	すっきり目が覚 めた
3 今朝はどのようにして 起きましたか？	家の人に起こされ て	目覚まし時計で 起きた		ひとりでに目が 覚めた
4 昨日の夜は何時に寝ま したか？	11時すぎ	10～11時	9時～10時	9時前
5 寝る時間は決まってい ますか？	決まっていない	決まっているが 日によってちが う	決まっていない がだいたい同じ 時間に寝る	きちんと決まっ ている
6 ふとんに入って、すぐ に眠れますか？	眠れなかった	なかなか眠れな かった	すぐにはない が、少しの時間 で眠りについた	すぐに眠りにつ いた
7 平日にテレビ・ゲーム・ パソコン・インターネット をしますか？	3時間以上	2～3時間	1～2時間	1時間以内
8 朝ご飯は食べています か？	食べない	ときどき 時々食べない	/	まいにち 毎日食べる
9 うんちはいつします か？	3日以上出ない	2日に1回くら い出る	ほぼ毎日出るが 時間はばらばら	ほぼ毎朝出る
10 体育の時間以外に運動 をしたり体を積極的に 動かしたりしていま すか？(昼休み・家も含 む)	いいえ	/		はい
11 朝ごはんのあと、歯をみ がきますか？	まったくみががな い	ときどき 時々みががく	/	まいあさ 毎朝みががく
12 ねる前に歯をみがきま すか？	まったくみががな い	ときどき 時々みががく		まいばん 毎晩みががく

ご協力ありがとうございました。

(年 組 番 名前)

あなたの生活をふり返って答えてください。あてはまるものに○をつけてください。

《例》

	質 問	①	②	③	④
1	昨夜は何時に寝ましたか？	1時すぎ	12時～1時	12時～11時	11時前

《生活習慣アンケート》

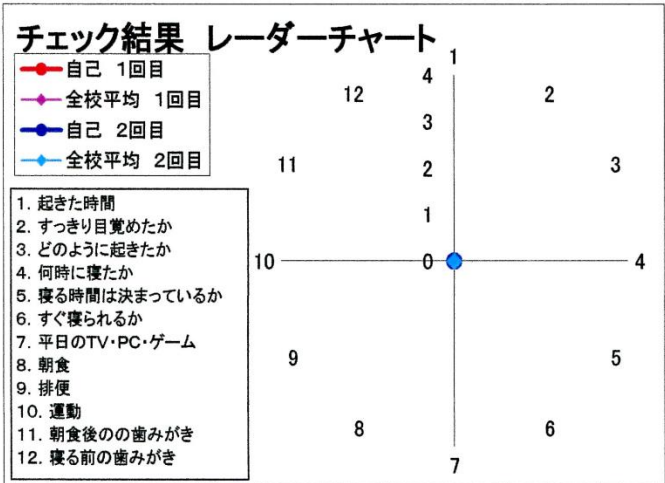
	質 問	①	②	③	④
1	今朝は何時に起きましたか？	/	7時すぎ	6時半～7時	6時半前
2	今朝はすっきり目が覚めましたか？	眠くてなかなか起きられなかった	少し眠たかった	/	すっきり目が覚めた
3	今朝はどのようにして起きましたか？	家の人に起こされて	目覚まし時計で起きた		ひとりでに目が覚めた
4	昨夜は何時に寝ましたか？	1時すぎ	12時～1時	12時～11時	11時前
5	寝る時間は決まっていますか？	決まっていない	決まっているが日によってちがう	決まっていないがだいたい同じ時間に寝る	きちんと決まっている
6	ふとんに入って、すぐに眠れますか？	眠れなかった	なかなか眠れなかった	すぐにはないが、少しの時間で眠りについた	すぐに眠りについた
7	平日にテレビ・ゲーム・パソコン・インターネットをしますか？	3時間以上	2～3時間	1～2時間	1時間以内
8	朝ご飯は食べていますか？	食べない	時々食べない	/	毎日食べる
9	排便の頻度はどのくらいですか？	3日以上出ない	2日に1回くらい出る	ほぼ毎日出るが時間はばらばら	ほぼ毎朝出る
10	体育の時間以外に運動をしたり体を積極的に動かしたりしていますか？(昼休み・家も含む)	いいえ	/		はい
11	朝ごはんのあと、歯をみがきますか？	まったくみがかない	時々みがく	/	毎朝みがく
12	ねる前に歯をみがきますか？	まったくみがかない	時々みがく		毎晩みがく

ご協力ありがとうございました。

資料

平成30年度 生活習慣見直しシート 個人表

No.	氏名		① 起きた時間	② 起きたか	③ どのように起きたか	④ 何時に寝たか	⑤ 寝る時間は決まっているか	⑥ すぐ寝られるか	⑦ 平日のTV・PC・ゲーム	⑧ 朝食	⑨ 排便	⑩ 運動	⑪ 朝食後の歯みがき	⑫ 寝る前の歯みがき
1101	1	1回目												
		2回目												

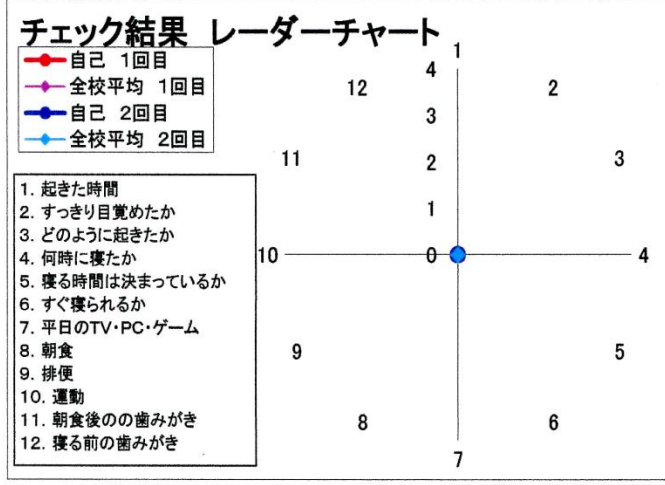


コメント



平成30年度 生活習慣見直しシート 個人表

No.	氏名		① 起きた時間	② 起きたか	③ どのように起きたか	④ 何時に寝たか	⑤ 寝る時間は決まっているか	⑥ すぐ寝られるか	⑦ 平日のTV・PC・ゲーム	⑧ 朝食	⑨ 排便	⑩ 運動	⑪ 朝食後の歯みがき	⑫ 寝る前の歯みがき
6101	1	1回目												
		2回目												



コメント



飛騨市学校保健会 会報内容について

歯 抜

年度	1回目	2回目
18	学校医の役割 睡眠(「生活習慣見直しシート」の結果から)	
19	歯科保健 噛む力 歯と口の健康(「生活習慣見直しシート」の結果から)	
20	基本的生活習慣 腎臓病予防 早寝・早起き・朝ごはん(「生活習慣見直しシート」の結果から)	睡眠・生活リズム 朝ごはん(「生活習慣見直しシート」の結果から)
21	子どもの心を育む食育 歯を失う原因 食事のマナー 新型インフルエンザ	新型インフルエンザ 排便習慣(「生活習慣見直しシート」の結果から)
22	子宮頸がんワクチン 歯みがき習慣報告(「生活習慣見直しシート」の結果から)	いのちの教育 歯肉炎とその予防
23	熱中症と熱中症予防 歯と口の健康(「生活習慣見直しシート」の結果から)	安心・安全な学校生活 スポーツ活動のあり方 朝ごはん 食事のマナー ノロウィルス
24	保健安全教育 家族で食べよう朝ごはん 学校薬剤師 学校環境衛生	歯科保健(う歯の減少) 研修活動報告(歯科、救急法、薬物乱用 防止、性、スポーツチャランバラ、笑いヨガ、体操)
25	早寝早起き 睡眠不足が子どもにも与える影響 早寝・早起き・朝ごはん	口の中の自浄作用 菌みがき 研修活動報告(薬物乱用防止、水泳、体操、命、非常食)
26	就寝時刻の変化と生活習慣 今注意すべき感染症 日本の食文化 食事の挨拶	学校環境衛生調査 薬物乱用防止 研修活動報告(歯科、ダンス、 ボクササイズ、水泳、クロスカントリリー)
27	手洗いと咳エチケット 朝ごはんからすすめたい健康生活 (「生活習慣見直しシート」の結果から)	運動器健診 研修活動報告(歯科、水泳、骨、ダンス、スポーツ 障害、クロスカントリリー)
28	近年の健康課題 健康教育の重要性 眠育	ご飯食のすすめ 研修活動報告(歯科、水泳、骨、ダンス、スト レッチ、クロスカントリリー)
29	寝る子は育つ 眠育の役割と生活習慣改善のポイント 「生活習慣見直しシート」8年間の推移と課題	排便習慣の大切さ(「生活習慣見直しシート」の結果あり) 研修 活動報告(歯科、ダンス、水泳、ストレッチ、クロスカントリリー)

飛騨市学校保健会会報

健やかな子どもの成長のために

飛騨市学校保健会理事長
河合小学校校長
向川原真郷

本年度は、飛騨地区内において水難による事故によって、尊い命が奪われるという痛ましい事案があり、命を自らの手で守る力を子どもたちに身に付けさせたいという思いが、大きな課題として再確認されました。本会では、学校子どもたちの健康増進のために、様々な取組みが行われているところですが、命を守るといふ点から見れば、子どもたちが自分の体や疾病について関心をもち、自らの健康管理やその保持増進のために取り組むことができる力を身に付けることが必要なのだと思います。

しかし、学校における子どもたちの健康課題は、医学の進歩や生活習慣の変化という時代の流れの中で大きく変わってきています。最近では、アレルギー疾患による様々な対応が必要な子どもが増えています。特に、アナフィラキシーショックを起こす可能性の高い子どもに対する対応としてエピペン（医療機関へ搬送されるまでの症状悪化防止のために使用される）を使用することについては、昨今の話題となつているところです。

疾病の状況や子どもたちを取り巻く環境の変化に対応していくことが必要となつています。学校では、養護教諭が学校全体の健康管理について取り組んでいるわけですが、子どもたちの健康増進について正しく把握し、必要な新しい医療情報に敏感でなくてはなりません。そして、それを教職員と共通理解していくことが求められます。特に、学校現場では、心の問題や性に関する指導、アレルギー、発育障害、スポーツ障害など、関わる対応は必要度が高いと思われま

早寝早起き 規則正しい睡眠を

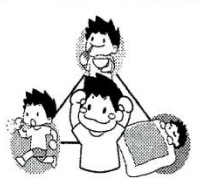
宮川小学校 根尾浩

睡眠が心身のリフレッシュにとつて重要であることは言うまでもありませんが、睡眠不足は、脳の機能にどのような影響を与えるのでしょうか？

【子どもの睡眠の特徴】
睡眠時間は年齢とともに短くなり、子どもは大人より長く眠ります。また、子どもの睡眠は高齢者と比べると、寝付きがよく深い睡眠の時間が長い。途中で目覚めることが少ないなど質の良い睡眠です。睡眠は大きく分けて二つあります。一つはレム睡眠と呼ばれる全身の筋肉は抜けているのですが、脳は活性化しており、夢みていることでも有名です。もう一つはノンレム睡眠と呼び、脳波によって深さが決められており、深い睡眠ともいわれます。深い睡眠は、成長ホルモンが多いたくさん分泌されるので、深い睡眠をとれどもでは身長が伸びる悪影響があります。

【早寝早起きの意味】
ある調査では、日本で夜十時以降に眠る赤ちゃんは50%近くおり、欧州の国々と比較して遅寝、また米国・中国・日本の三カ国において、高校生の就寝時間が一番遅いことが示されています。学校が始まる時間は決まっています。眠る子は睡眠時間は短くなり、ヒトは、脳の視床という部分に生体時計を持っており、体温やホルモン分泌などに影響を与えます。この生体時計の一日は、二四時間より若干長く、色々な同調因子により二四時間に調整されますが、最も重要なのが光です。生体リズムを地球時間に合わせるのに重要なのが、光を浴びるタイミングで、昼間の光を浴びるとリズムは整いますが、夜遅くに光を浴びるとリズムは後方にずれてしまいます。人工光の発明、インターネット、AVメディアの普及等により、現代は昼夜のメリハリのない世界になりました。夜間の外出しても、コンビニ等の光が煌々とし、家でもネットサーフィンすれば画面から明るい光を浴び続けることになり、夜八時以降に外出する習慣のある子ども、テレビを見ながら寝る子どもは、夜十時以降に寝る子どもは、夜温やホルモン分泌の周期が地球の周期からずれてしまひ、起きる時間も何となくだ

【大人ができることは】
まず、大人が「十分な睡眠があつてこそ、健康が維持できて、昼間のパフォーマンスもよくなる」ということを再認識して、自身のライフスタイルを見直しましょう。
・睡眠環境を見直しましょう。寝室は暗過ぎず、暑過ぎず、寒過ぎず。TVやゲームはしない。つけっぱなしにしない。
・就寝前のルーティンを確立しましょう。必然的に入浴・寝間着への着替え、歯みがき・トイレの時刻は定まってくるでしょう。
・就寝前の激しい運動は控えるようにしましょう。
・就学前は午後八時前までに、就学後は十時前に寝る習慣をつけましょう。
・昼間の外出を避けましょう。
・必要な睡眠時間は個人差がありますが、部活動や習い事等で睡眠時間が短くなった時には、体調の変化に十分に配慮してあげましょう。



家族で睡眠時間の大切さについて話し合う機会をもつて、よい生活習慣を身につけよう。

資料

「早寝・早起き・朝ごはん」で
豊かな心と体を育てよう
河合・宮川学校給食センター
栄養教諭 大野恭子

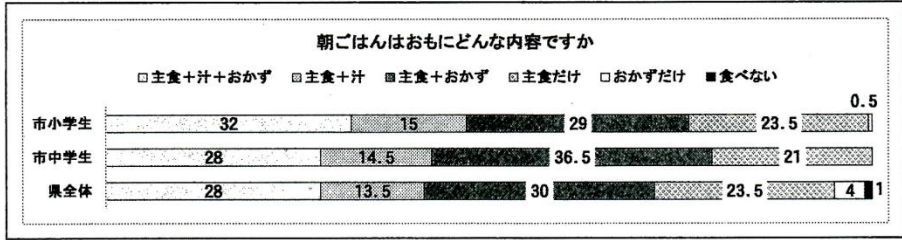
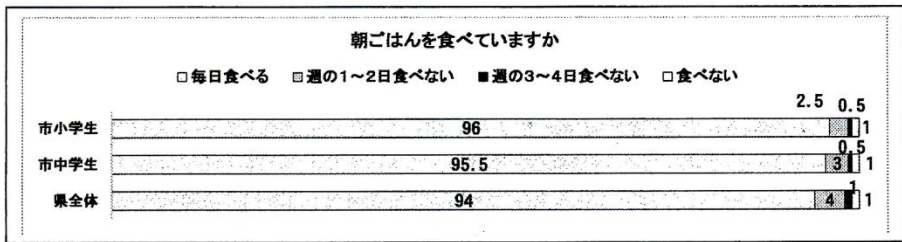
以前どこかで耳にした生活リズムのことが印象に残っています。

- プラスの食のリズム 「天使のかざぐるま」
- ①おなかがすいて目がさめる
 - ②朝ごはんを食べる
 - ③体温があがり、自律神経の働きがよくなる
 - ④生体リズムが整う
 - ⑤身体が目覚めて元気になる
 - ⑥勉強や仕事に集中できる
 - ⑦早く眠れるようになる ↓①にもどる

- マイナスの食のリズム 「悪魔のかざぐるま」
- ①目が覚めても食欲がない
 - ②朝食を食べない
 - ③昼間も低体温でポーツとしている
 - ④仕事や授業に集中できない
 - ⑤ダラダラして遅い時間に夕食を食べる
 - ⑥自由時間が減る
 - ⑦就寝がおそくなり、睡眠不足 ↓①にもどる

プラスの食のリズムで生活している人は、どのくらいいるのでしょうか。「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る。」という、成長期の子どもたちにとって当たり前だった姿が乱れています。
その乱れが学習意欲や体力の低下の要因となっていると指摘されるようになって以来、早寝早起き朝ごはん運動をはじめとしたさまざまな活動が全国各地で展開されるようになり、子どもたちの朝食欠食の割合は減少してきました。

平成 25 年度 1 学期 食生活アンケート結果より



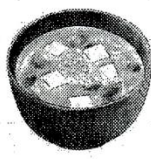
飛騨市でも、各地区で家庭・地域と連携した特色ある活動を行っており、朝ごはんを食べる児童・生徒は、県の平均を上回る結果となっています。内容についても、特に小学生は「主食+汁+おかず」がそろっている割合が多く、家庭での食への意識が高いことが伺われます。

朝ごはんに汁を飲もう

水分と塩分の補給
人は寝ている間にも汗をかき、水分と塩分が奪われます。
ごはん+汁+お茶でペットボトル1本分の水分がとれます。
朝練があるときなどは、必ず飲みましょう。

温かい水分で体温アップ
体温が上がると、活動力、運動能力があがり、元気に登校できます。

かむことで脳が目覚める
汁の具をかむことで、脳が活性化し、記憶力・集中力がアップ。また、表情も豊かになります。



「脳がはたらくためには主食（ごはんやパン）、脳が発達するためにはおかずが必要」です。朝食を食べずに登校した場合、本人が持っているより1/2割低い能力しか発揮できないと言われることがあります。内容のある朝ごはんをしっかりと食べて気持ちよくシャキッとした一日をはじめましょう。

ただ、最近朝ごはんに汁を飲まない児童・生徒が増えていることが気になります。朝ごはんに汁を飲むことは、多くの効果があります。



口の中をきれいにする習慣 ～自浄作用と歯みがき～

河合・宮川小 学校歯科医 古田 耕

飛騨市学校保健会会報

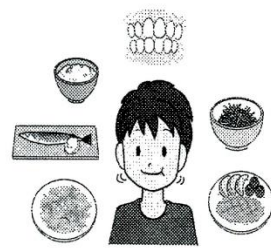
むし歯や歯周病の予防のためには、歯についた汚れ(歯垢=プラーク)をとることが必要です。そのために歯みがきが大切になります。しかし口の中をきれいにするのは歯をみがくことだけなのではないでしょうか？

まず、しっかりと噛むことで歯はきれいになります。食物繊維を多く含む食品など、ある程度の硬さのものを噛むと、その食物と歯が擦り合わさって、自然と歯は清掃されます。噛むと唾液が出て、さらに歯は清掃されます。自浄作用です。また会話をする時にも歯、舌、頬などが擦れ合うことで、歯は清掃されます。すなわち、普通に食べて、会話してという、通常の日常生活を送っていれば、自然と口の中はきれいになっていくのです。

そのため、快適さと便利さばかりではなく、自

浄作用の働く食習慣が必要です。基本的には果物や野菜などをジュース、サプリメントではなく、本来あるべき形でとりましょう。軟らかく、飲むように食べられるよう調理されたものばかりではなく、素材を大切にしたい食事でも食卓にのぼるようにして、よく噛んで味わいましょう。特に子どもたちにとって、楽をせず、しっかりと噛んで栄養をとるという一つ一つの行動が、健康な成長のために意味があります。口の中をきれいにするには歯みがきだけではなく、食習慣も大切になるということです。

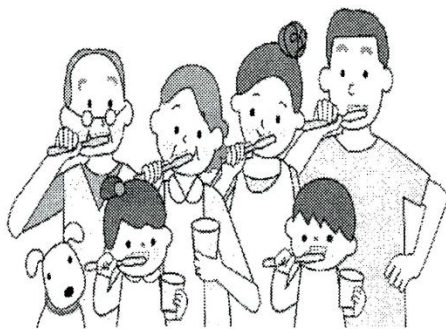
砂糖の取りすぎに気をつけることでも歯はきれいになります。歯垢は、むし歯菌が砂糖から不溶性グルカン(ネバネバの物質)をつくり、それが歯にくっついていっているものです。砂糖の量を少なくすれば、歯垢も少なくなり、歯はきれいになります。しかし私たちは砂糖が大好きです。甘いものが好きというのは、体に必要な糖を美味しいと感じる本能ですから、当然のことです。自分たちの祖先は長い間、食べるものが少なく、明日食べるものを心配するような環境で暮らしてきました。そのような環境では、美味しいということがそのまま健康につながります。ところが、いくらでも美味しいものが手に入る現代では、美味しいということが食べ過ぎになりやすくなります。特に子どもたちは、知識も少なく、我慢もでき



ないので、手助けが必要としています。欲しいものを我慢させることが難しい、という声をよく耳にします。優先順位を決めて、メリハリとリズムを大事にした食習慣にしてはどうでしょうか。普通の日には、甘い飲み物で水分をとらない、間食の内容と量に気をつけて、生活リズムを整え、お腹がすいて食事がしっかりとできるようにする。空腹は最大のごちそうです。そして時に美味しさを一番にした食事や間食もよいでしょう。たまにだからこそ、その美味しさが喜びにつながり、生活の潤いにもなるのです。

いくら気をつけても、現代の軟らかく調理された食事では、自浄作用だけでは不十分です。快適な食習慣のかわりに、歯を磨く事は、子どもたちが必ず身につけなければいけない生活習慣です。自浄作用のはたらくにくい不潔な場所の清掃が必要となります。歯ブラシも届きにくい場所です。時間をかけて磨いているのに、大事なところが磨けていないのは本末転倒です。

専門的な磨き方も学び、親子で口の中をきれいにする食習慣と歯みがきの習慣を身につけましょう。



飛騨市学校保健会 研修活動報告

飛騨市学校保健会では、「健康教室」として各学校の実態に応じて、研修活動を行っています。

今年度の各学校の事業について紹介します。（ここに掲載した市学校保健会の事業以外にも、各学校独自で行っている健康教室があります）

【健康教室事業】

☆古川小学校

ブラッシング教室・薬物乱用防止教室

☆古川西小学校

歯科講話・薬物乱用防止教室

☆河合小学校

体操教室・ブラッシング教室

☆宮川小学校

体操教室・ブラッシング教室

☆神岡小学校

水泳教室・親子ブラッシング教室

☆古川中学校

薬物乱用防止講座

☆神岡中学校

いのちの教室

性感染症・エイズ予防講座

☆山之村小中学校

非常食試食体験・命の話

☆ブラッシング教室

学校歯科医・歯科衛生士の指導により、染め出しや口腔チェックで自分の歯や歯肉の状態を知り、学年に応じて歯ブラッシングをあてる角度や正しいブラッシングの仕方を学習しました。歯科医さんには、むし歯ができるメカニズムやブラークが歯に与える影響、高学年は歯周病の原因・進行・予防について画像を見ながら教えていただきました。親子で実施した学校では、みがき残しを親子でチェックし個別のブラッシング指導を受け、家庭での歯みがきに生かすための学習を行いました。



☆薬物乱用防止教室

小学校では具体的な事例から、薬物を身近な問題として考えられるようDVDを視聴し話を聞きましました。中学校では、脱法ハーブなどスマホで簡単に買える危険や、友だちから誘われて始めるケースが多いことなど、薬物は身近にある恐ろしい物だと聞き、友だちから誘われたときに断れるかが一生を決めること、ダメ絶対の勇氣の大切さを学習しました。

☆水泳教室

水泳が苦手な児童を対象に、講師を招いて、顔を水につけたり水の中に潜ったり、水中で息をはいたりなど、水に慣れることやバタ足など泳ぎの基本を練習しました。水を怖がっていた子ども、顔を水につけバタ足でたくさん泳げるようになりました。

☆体操教室

河合小と宮川小と合同でインストラクターによる体操教室を実施しました。ペアでスキンシップを図りながらの体操やリズムに合わせて全身運動を行いました。運動と食生活など生活習慣との関連や、よい姿勢の保持が健康に繋がることも学びました。

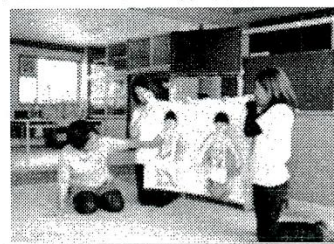


☆いのちの教室

性感染症・エイズ予防講座
いのちの始まりがあって、いのちのバトンが繋がっていることや性感染症・エイズ予防について保健師さんの講話を聞き、「性」の知識は生きていくために、自分も相手も大切にするためにも必要なことだと学びました。

☆命の話

低学年は、実物大の人形や紙芝居を使い、男女の体の違いや赤ちゃんが生まれる時の様子について、高学年・中学生は「生まれてきてくれてありがとう」をテーマに「生きる」ということについて助産師さんから話を聞きました。保護者も一緒に学習し、家でもかけがえない命、命の大切さについて語り合うことができました。



☆非常食試食体験

命を守る訓練を実施後、備蓄されている大豆ミルクと山菜おこわの試食を行いました。消防署の方からは、学校が避難所となった場合の中学生の役割についての話も聞くことができ、いつくるかわからない大地震に備えて防災対策をし、自分の命は自分で守るという災害に対する意識を高めることができま

