

班別協議

1班 「歯肉炎の予防について」

- ・給食後の歯みがきは、多くの生徒がしている。3年生に関しては、2年生の頃よりも増えている。

学校歯科医・飯塚先生より

- ・ブラッシングをしっかりとすることが大切。特に夜のブラッシングが重要。
- ・あめやガムは、長時間口の中に入ることになるので、むし歯や歯肉炎になりやすい。
(キシリトールなどは大丈夫)
- ・ジュース・スポーツドリンクは歯が溶けてしまう。スポーツをしていて、スポーツドリンクを飲むことが多い人は、歯が溶けて白くなってしまうことがある。飲んだ後、すぐに口をすすぐと予防になる。

2班 「肥満傾向の改善について」

- ・カロリーの摂取量よりも、消費量が少ないのでは無いか。
- ・運動部の活動が減っている。
- ・車通学が増えている。
- ・文化部や運動部を引退した生徒にとっては、体育だけでは運動が足りない。
- ・好きなときに好きなものを食べられる環境がある。

学校薬剤師・荒井先生より

- ・食べ方も重要。炭水化物の取り方や食べる順番に注意する。
- ・睡眠と肥満には関係があり、睡眠をしっかりとることが肥満の予防につながる。

3班 「視力検査の結果について」

- ・1年生から2年生になるころが、視力が低下する時期になっている。
- ・男子に比べると女子の視力が明らかに低いのは、他のデータが無いと判断が難しい。元々の体のづくりも影響している可能性もある。

「睡眠不足の改善とメディアの利用の仕方について」

- ・オンラインで通信しながらゲームなどをしているので、自分のタイミングでやめられない。
- ・自分で時間を決めたり、自動的に利用できなくなるといった仕組みがあると良い。
- ・目の前の楽しみを優先して、寝なくてはいけないという気持ちがあまりない。
- ・自分の健康管理は自分でするという意識を育てたい。
- ・生活習慣を変えるのは大変なこと。根気が必要。

生徒の実感として

- ・本を読むことが減り、調べものはインターネットでしている。
- ・男子はゲーム、女子はラインや動画視聴をしている。
- ・小学校6年生か中学校1年生でスマートフォンを買ってもらう人が多く、持っていない人はほとんどいない。

指導・助言

学校歯科医・飯塚先生

- ・口唇閉鎖不全症について

口唇閉鎖不全症とは、いつでも口が開いている状態のこと。口が開いていると、口呼吸・鼻づまり・いびき・アレルギー・むし歯や歯周病の原因となる。早期に対応すれば、改善されるので、注意して欲しい。

- ・顎や口腔内に悪影響があるくせについて

普段何気なくやってしまうくせの中に、注意しなくてはいけないものがある。たとえば、うつぶせ寝や横向き寝、また、顔に手を添えて寝るといった寝方が長期に及ぶと、歯を移動させ全身に悪影響がある。日常生活の中では、ほおづえも注意が必要。

学校薬剤師・荒井先生

- ・8～9時間寝るのが理想。

- ・スマホなどの画面からはブルーライトが出ているので、寝る前に画面を見ると脳が覚醒してしまう。本来は、寝る2時間目には利用をやめなくてはいけない。現実には難しいと思うが、また、交感神経と副交感神経の切り替えがうまくいかなくなるので、悪影響が出てくる。

- ・22時～2時が睡眠の大事な時間。成長ホルモンがでるし、脂肪の燃焼にも関わってくる。