

敦賀気比保健だより

令和元年冬休み号 保健室



1年間、心身ともに健康に過ごすことができましたか？振り返ってみよう。



冬休みこそ生活習慣を整えよう（難しいけどね...）

就寝時間群分け と 睡眠不足を感じている のクロス表a					就寝時間群分け と 睡眠不足を感じている のクロス表a				
度数					度数				
男子		睡眠不足を感じている		合計	女子		睡眠不足を感じている		合計
		なし	ある				なし	ある	
就寝時間群分け	21時以前	1	1	2	就寝時間群分け	21時以前	1	3	4
	21時～21時59分	8	3	11		21時～21時59分	5	2	7
	22時～22時59分	28	10	38		22時～22時59分	20	13	33
	23時～23時59分	65	46	111		23時～23時59分	47	33	80
	24時～24時55分	50	57	107		24時～24時55分	28	50	78
	1時以降	17	46	63		1時以降	10	45	55
	合計		169	163		332	合計		111

起床時間群分け と 睡眠不足を感じている のクロス表a					起床時間群分け と 睡眠不足を感じている のクロス表a				
度数					度数				
男子		睡眠不足を感じている		合計	女子		睡眠不足を感じている		合計
		なし	ある				なし	ある	
起床時間群分け	5時以前	1	3	4	起床時間群分け	5時以前	0	4	4
	5時～5時59分	19	15	34		5時～5時59分	14	9	23
	6時～6時59分	57	60	117		6時～6時59分	58	70	128
	7時～7時59分	91	78	169		7時～7時59分	39	60	99
	8時以降	1	7	8		8時以降	0	3	3
合計		169	163	332	合計		111	146	257

本校高校生の就寝時間・起床時間と睡眠不足感の関係です。24時以降の就寝で睡眠不足感が増加。

朝は6時より前に起床する人は睡眠不足感が少なく、7時以降に起きる人で、睡眠不足感が増加しています。早寝、早起きが睡眠不足感を減らし、日中の活動性を高めることがわかりますね。

「冬休みこそ、歯を治療しよう」今年最後のチャンス！今年、むし歯があった人の半分近くの人はずでに治療がすみました。あと、半分の人、冬休み中に、必ず治療しましょう。年末年始は、歯科医院が休みの場合が多いので、注意が必要です。予約はお早めに。

保健室からの冬休みの課題は2つです。どうぞ、よろしく!!!

1. 生活習慣を整える（夜更かししない、いつもと同じ時間に起きる、朝ご飯を食べる）
2. 歯の治療がまだの人は、必ず治療を済ませる