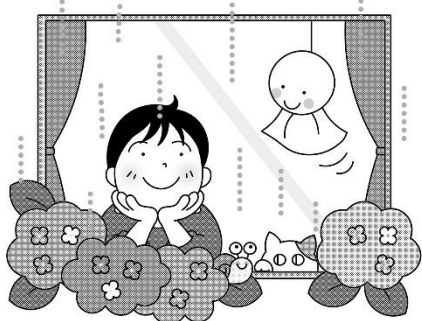


保健だより 6月

2023年6月14日
御所見中学校
保健室 大西 千晴



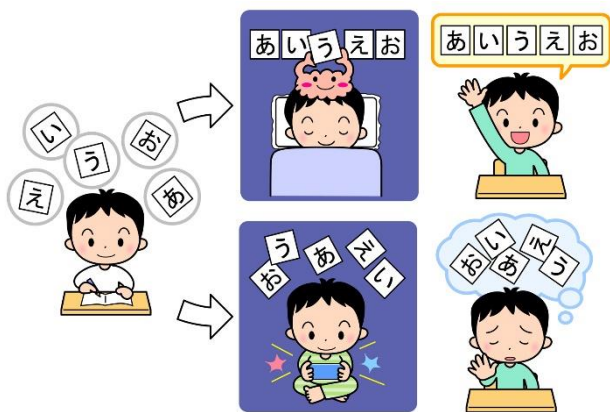
雨の多い季節になりましたが、時々晴れるととても暑く、熱中症にも注意が必要です。特に**テスト明けの部活動は、熱中症になりやすい**です。徐々に体を暑さや運動強度に慣らしていき、いつもより**多めの休養、水分補給**を心がけ、**ジャージを脱いで涼しい格好**で活動するようにしましょう。

やっぱり 睡眠が大事！！



◎成長ホルモンが、体を成長させる・疲労を回復させる

成長ホルモンは、睡眠直後90分に眠りが深いと、たくさん分泌されます。眠りが浅いと分泌量が減ります。**寝る前のスマホやゲームは光の影響で眠りが浅くなるので、大敵です！！**



◎記憶の定着→整理→思い出す 睡眠のサイクルが必要

レム睡眠とノンレム睡眠というサイクルによって、学習した内容が記憶され、テストのときなどに思い出すことができるようになります。深夜から明け方まで勉強しても、**睡眠不足だと記憶が十分に定着せず、テストで勉強の成果を出すこともできません。**

よい良い眠いのために

- できるだけ**夜10時までに寝る**
 - **スマホやゲーム、テレビ**は、寝る**1時間前**まで
 - **お風呂**はぬるめに、寝る**2時間前**まで
 - **夕食**は、寝る**3時間前**まで
夜食を食べるなら、消化のよいものを少量
 - 朝起きたら、**太陽の光**をあびる
 - **日中**は頭や体を使い、**活動的に**過ごす
- * **エナジードリンクやコーヒー、緑茶は、カフェインが多いのでNG!**



上手な歯みがきを習慣に！

歯科検診

6/22 (木) 2・3年、5組
6/29 (木) 1年

朝ごはんの後、ていねいに歯をみがいて登校しましょう！

例年の歯科検診の結果、むし歯のある人は少ないですが、むし歯のある人には何本もあります。また、歯肉の状態は、あまり良くない人が多い傾向です。むし歯も歯肉炎も、予防の第一歩は、毎日のていねいな歯みがき！中学生は、ほとんどが大人の歯（永久歯）になっています。一生使う歯です。健康な歯で、しっかりかんで食べられると、全身の健康にもつながります。生涯元気で過ごせるよう、今から毎日ていねいに歯をみがき、大切にしていきましょう。

むし歯・歯周病の原因

プラークはこうやってできる！

ものを食べて、歯みがきしないと...



歯に食べカスが
残る



細菌が食べカスの
糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です！

熱中症予防として、こまめに水分補給をすることが大切ですが・・・

スポーツドリンクやジュースで水分補給をしている人は要注意！

飲み物の糖分で、つねにプラークができやすい状態になっている可能性があります！！

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



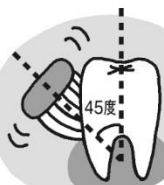
歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

