

ほけんだより

令和 6 年 6 月 4 日
川俣高校保健室 No.3

来週は「朝食を見直そう週間」です。みなさんは朝、すっきり起きられていますか？保健室に来室する人の中には時々ですが、朝起きるのが遅く、朝食を抜いたことが重なり、体調不良になったと思われる人がいます。1日を元気にスタートさせるため、前日の睡眠から準備を始めましょう。睡眠と食事を意識してみてください。



6月4日～10日は



歯科検診の結果はすでに配付（歯科検診については全員）したとおりです。受診が必要な人は早めに歯科医院で診てもらってください。

厚生委員がおこなった歯みがき調査では、5月は全体で78.8%の人が昼食後に歯みがきをしていました。まずは歯ブラシを持参して、昼食後の歯みがきを習慣にしましょう。



歯科検診の結果

むし歯のない人	22 人
むし歯のある人	18 人
治療が終わった人	10 人

GO(軽度の歯肉炎、歯石は付いていない状態) 14 人

G(歯肉炎が認められ、歯垢・歯石の付着を伴う) 1 人



学校歯科医
笹先生から

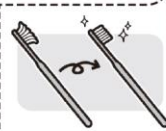
歯ぐきが腫れている人がかなりいました。歯ぐきから血が出るのを怖がる人がいるようです。血は出ても大丈夫ですから、ブラッシングをしっかりと行ってください。歯ぐきのマッサージにもなるので、ブラッシングすると良くなっていきます。

歯石がついている人がいました。自分では取れませんので、歯科医院で取ってもらってください。

歯は一生もの。
だからこそ毎日の
歯みがきが大切。
7つのコツを
教えるよ！



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

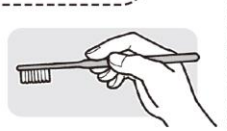
毛先がひろがっていたら替えましょう

歯みがき粉のつけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

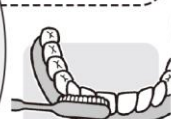
動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

歯ブラシが広がらないくらいの力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

101本につき20回が目安

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

お知らせ:尿検査(5月8日、22日実施)の結果は異常なしでした(未提出者を除く)。二次検査対象者には個別に結果を配付します。

6月14日(金)は
球技大会!

ジメジメした日も熱中症になる!?

熱中症は「気温が高く、太陽が照りつける日に起こる。」というイメージを持っていませんか?
実はジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

暑い日

汗をかく⇒汗が皮膚から蒸発するとき、体の熱と一緒に逃して体温を下げ、熱中症を予防。



湿度の高い日

汗をかく⇒汗が蒸発しにくい
体の熱がこもる。
⇒熱中症になりやすい。



気温だけでなく、湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

朝、スッキリ起きられている? 睡眠の3つの役割



①疲労を回復する 睡眠が不足すると体の成長が遅くなるだけでなく、疲労が回復しきらず体調面に影響する。

レム睡眠

「体は休んでいるが脳は活動している状態」

ノンレム睡眠

「体も脳も休んでいる状態」

一晩でレム睡眠とノンレム睡眠をくりかえす

深いノンレム睡眠

成長ホルモンが分泌され、疲労回復や免疫機能・代謝機能が強化される。脳の機械的メンテナンスを行ったり、嫌な記憶を消去する。

②脳のメンテナンスをする 眠っている間、脳では「オートファジー」が活発に行われています。

オートファジー

細胞自身が傷ついた部分や異常な構造になった部分を細胞内に取り込んで除去し、修復する作用。



睡眠を適切にとっていない状態は、長時間シャットアウトせずに動いているパソコンと同じです。処理速度が遅くなったり、不適切な処理(誤解や思い違い)を行ったりする危険があります。



③記憶する 睡眠は記憶の形成にも重要な役割を担っています。2種類の「記憶」があります。

体が覚える「手続き記憶」

スポーツの動作や楽器の演奏など、体が覚える記憶。
例:ピアノを何度も練習する⇒練習で繰り返した指の動きは、脳神経に一定の刺激を与えます。この刺激をスムーズに伝達できるように、浅いノンレム睡眠中に脳の中で新たな神経回路網が構築され、記憶として固定されます。しっかり睡眠をとった翌日にうまくひけなかったところが、嘘のように滑らかにひけるようになることがあるのは、このためです。



脳が覚える「意味記憶」

英単語や数学の定理など、脳が学習したことを覚える記憶。
学習したことはいったん短期記憶として雑然と整理されます。短期記憶はレム睡眠中に過去の記憶と関連づけられた上で、思い出しやすいように見出しをつけて整理され、長期記憶として固定される。学習したことを記憶できるのはこのためです。



睡眠には体や脳への記憶だけでなく、記憶を消し去る機能もあります。眠ることで嫌なことが忘れやすくなるといった「寝て忘れる」ことで私たちの心と体を守ってくれているのです。



「十分な睡眠」とは、レム睡眠とノンレム睡眠の効果が十分に発揮されている状態であり、8時間ほど必要とされています。
みなさんの睡眠は足りていますか?