

保健だより



石神井南中学校 保健室 H27. 6. 12 (金) No.3

6月は季節の変わり目で、真夏のような暑い日があったり、肌寒い日があったりと寒暖の差が大きく心も体も疲れやすい時期です。疲れがたまっているかも…と感じた時は、毎日の睡眠を見直してみてください。睡眠は「疲労回復」や「免疫力アップ」にとっても効果的です。また、もうすぐ中間テストですね。「やることがたくさんあって寝れない…」という声が聞こえてきそうですが、睡眠不足が続いていると頭の回転が鈍り、勉強の効率が落ちてしまいます。睡眠は記憶とも密接な関係があるため、学習の成果に大きく関わってきそうですよ。

みなさんの睡眠事情はどうですか？

こんな時は、睡眠不足のサイン！

- 授業に集中できない。
- イライラする。
- 午前中から眠気がある。
- 日中だるさを感じる。
- 休日は平日よりも2時間以上長く寝てしまう。



寝ているとき脳は何をしている？

寝ているときの脳は、その日のうちに吸収した膨大な情報を分類し、必要なものはその情報を記憶として定着させています。しっかり睡眠をとることで覚えたことも忘れにくくなります。



早く寝る子は「自分好き」・・・自己肯定感 自信・やる気に影響

夜早く寝る子供ほど、やる気につながる自己肯定感が高い傾向にあることが、文部科学省が行った生活習慣についての全国調査で明らかになった。逆に「午前中、体の調子が悪い」「なんでもない（理由がない）のにイライラする」と答えた子供は、寝る時刻が遅いほど割合が高くなる傾向にあり、文科省は、睡眠時間が子供の心身に大きな影響を与えることが裏付けられたとしている。

(平成27年5月1日・読売新聞)

梅雨の時期も健康で過ごすために

- 食中毒に注意しよう！
高温多湿で細菌が増殖しやすい環境になります。しっかり手を洗い、清潔なタオルで拭くことが、食中毒予防の基本です。
- 熱中症に注意しよう！
湿度の高いこの時期も十分注意が必要です。
- 事故やケガに注意しよう！
雨や傘で視界が悪くなりがちに。校内の廊下や階段も滑りやすくなるので気をつけよう。
- 体や衣服を清潔にしよう！
汗ばむ季節です。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。



6月4日はむし歯予防デーでした！

歯科検診でむし歯が見つかった人は、もう治療は済みましたか？痛みを感じないうちに受診すれば病院に行く回数も少なくて済みます。3年生は受験対策の一つです！

保健委員が歯のクイズを出題します！

歯のクイズに挑戦！ 全問正解できるかな？

- Q1 歯を磨く習慣が日本に普及したのはいつの時代でしょうか？
a 鎌倉時代 b 江戸時代 c 明治時代 d 大正時代
- Q2 歯磨きの起源はどこ国でしょうか？
a 中国 b イギリス c オランダ d インド
- Q3 むし歯になりやすいのは？
a 裏側が磨きにくい前歯 b 食べ物を噛むことの多い奥歯
c どちらも同じ
- Q4 小児（12歳）のむし歯が日本一少ない都道府県は？
a 新潟県 b 和歌山県 c 鳥取県 d 東京都



☆答えと解説☆

- Q1、b 江戸時代に仏教とともに伝えられ、歯ブラシという形態になったのは明治時代である。
- Q2、d インドでは釈迦（ブッダの名称でも知られる、仏教を広めた人物）が戒律（守るべき生活のルール）として歯を磨くことをすすめていた。
- Q3、b 奥歯には深い溝があり、歯ブラシが届きにくく磨き残しが多くなるためむし歯になりやすい。
- Q4、a 12才の子供のむし歯の全国平均は約1.05本、新潟県は0.55本で14年連続して最も少ない。