



令和6年11月8日  
練馬区立大泉学園中学校  
保健室

来週13日(水)から9教科の定期考査があります。計画的に勉強の時間を確保するとともに、睡眠時間もきちんと確保しましょう。テストは朝から始まります。脳が活発に働き始めるのは、起きてから約3時間後です。定期考査当日のスケジュールにあわせて朝型の生活を心がけましょう。

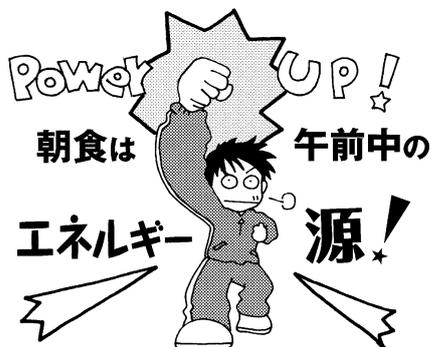
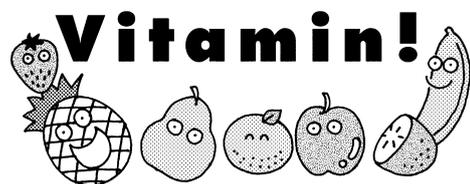
## \* 心と体の健康の味方 ビタミンC \*

「だるい」「疲れた」という言葉を耳にすることがあります。話を聴いていくと、定期考査前の勉強や習い事が夜遅くまであり、疲れやストレスを感じている人もいます。そんな時に意識してとってもらいたい栄養素が、ビタミンCです。

ビタミンCは体を動かすエネルギーを生産するとき大量に使われます。つまり、体内でビタミンCが足りないと疲れやすくなります。

ビタミンCは、汗や尿などと一緒に体外へ放出されるので、とり過ぎによる体への影響は心配ありません。

ただ、常に消費され、体内に貯蔵が難しいビタミンのため一度にたくさんとるよりも一日3回程度に分けてとりましょう。



### 【ビタミンCの効果】

- ・免疫機能を高め、風邪をひきにくくする
- ・ストレス対抗ホルモンに作用して、ストレスや疲れを和らげる
- ・筋力や身体機能の維持、向上に不可欠
- ・便を柔らかくして便秘を防ぐ
- ・紫外線などによる肌トラブルを防止する

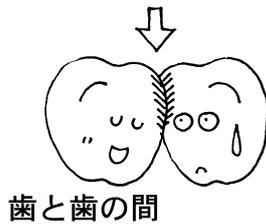
このように、ビタミンCは体に嬉しい効果がたくさんあります。

朝ごはんは午前中のエネルギー源です。定期考査の朝は、ごはんやパンだけでなく、果物や野菜などのビタミンも意識してとりましょう。

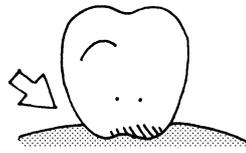
# 11月8日はいい歯の日

あなたはきちんとみがけてる？

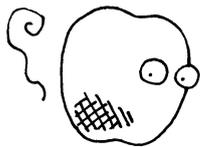
\* みがき残しが多いところ \*



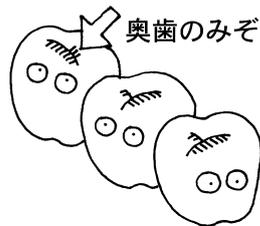
歯と歯の間



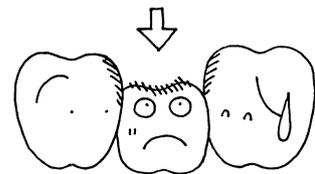
歯と歯肉の間



歯のうら側



奥歯のみぞ



歯の高さがちがうところ

春の歯科健診でむし歯や歯肉炎があった人は、歯科医院で治療を受けましたか？症状を放っておくと治療が難しくなったり時間がかかったりします。できるだけ早く予約を取り、治療してもらいましょう。

また受診後は『歯科受診報告書』を忘れずに提出してください。ご協力をお願いします。

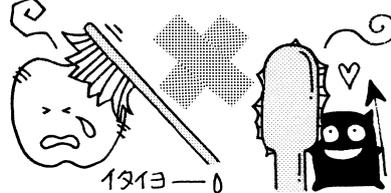


歯みがきは食後3分以内が効果的！

むし歯ができやすいのは食後5～20分。



歯ブラシはきれい!?



毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

1か所を10回くらいみがくといいよ

