

保健だより 6月号

令和7年6月13日

墨田区立文花中学校 保健室

暑くなったと思いきや、雨が降って急に気温が下がり毎日の服装選びが難しい日々が続いています。気温が上がり、じめじめとした環境では食中毒も心配されます。手洗いをしっかりと行い、体調管理をしましょう。

** 歯の役割は何? **

勉強やスポーツにも影響する?

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する?

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する?

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも、重要な役割を果たしています。

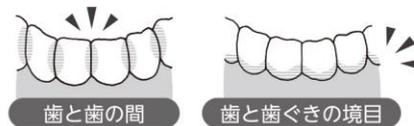
歯科健診が終わりました。先生から「丁寧に歯を磨いてね」「歯肉が赤くなってしまっているよ」「歯石がついているよ」と声をかけられたみなさん、毎日の歯みがきはできていますか？

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊
秘伝のコツ

- みみがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

保健室より

運動会が終わり、疲れがどっと出たのか頭痛やだるさでの来室が増えました。少しゆっくりすることで、また頑張る力が出ることもありますね。体調不良が続く人は、体調不良の原因を一緒に考え、元気に過ごせるよう行動を考えましょう。



睡眠の話

保健室で話をしていると睡眠時間の短い生徒が多いです。理由は、塾や習い事、勉強、ゲーム、友達との通話など様々ですが、体や心の不調に繋がってしまっていることも多く、心配です。「朝すっきり起きられない」「夜なかなか寝付けない」など悩みがある人もいます。保健室へも一度話に来てください。

睡眠の役割

★疲労回復・体の成長

疲労は睡眠時間に比例して回復します！

睡眠が不足すると体の成長が遅くなるだけでなく、倦怠感で十分に活動できなかつたり、かぜをひきやすくなつたりします。

★脳のメンテナンス

睡眠を適切にとっていない状態では、思考のスピードが遅くなつたり、誤解や思い違いをしたりする危険があります。

★記憶

勉強やスポーツなど脳と体が学習したことは睡眠中に記憶されます。
反対に嫌なことは眠ることで忘れやすくなります。

入眠すると浅い non-REM 睡眠から始まり、深い non-REM 睡眠を経て、最も浅い REM 睡眠へ至ります。この周期を 5~6 回繰り返します。

浅い non-REM 睡眠：技術(スポーツの動作や楽器の演奏など)の習得に充てられる。

深い non-REM 睡眠：疲労回復や体の成長を促し、嫌な記憶を消去する。

REM 睡眠：学習(英単語や数学の定理など)の習得に充てられる。

これらの効果を十分発揮するためには **8 時間**ほどの睡眠が必要です。



そのために、**生活リズムを整えましょう!**

毎日同じ時刻に起きる ことが大切です。

- 朝起きて太陽の光を浴びれば、14~16 時間後には自然に眠くなります。
- 早く眠っても朝起きる時刻が同じなら生活リズムは乱れません。
- 疲れがたまっている時には寝る時間を早め、起きる時刻は変えないようにしましょう。
- 朝ご飯を食べることで、体に糖分を取り込み、全身の細胞の体内時計をセットします。
- 仮眠(昼寝)をとる場合には、「15 時まで 15 分以内」にしましょう。

土日も含めて、自分で決めた時刻に起きることを **2 週間**続けてみてください。まずは、生活リズムを整えて、体力・気力を充実させることで、体や心の不調が解決することもあります。