

ほけんだより

11月号
目の

平成30年11月12日 流山市立常盤松中学校 保健室

睡眠、とれていますか？

常盤祭が無事に開催され、ホッとしたのもつかの間、今月からテスト期間に入り、学業に力を入れる人も増えていると思います。

そこで気をつけてほしいことが、「睡眠」の確保です。保健室に来室する皆さんの中には、「日付が変わってから寝た」と申し出る人が増えてきました。睡眠の乱れは体調や日中の生活を大きく左右します。しっかり眠って、1日をスッキリと迎えましょう。

中学生の理想的な睡眠時間と睡眠の役割

- ・6～8時間の睡眠時間を確保しよう
- ・浅い眠り(レム睡眠)と深い眠り(ノンレム睡眠)のリズムを繰り返すことで、体と脳を休ませます。
- ・22時～2時の間に熟睡することで、成長ホルモンをたっぷり分泌し、体の成長や回復の効果を高めたり。



祝 文部科学大臣賞受賞

3年2組 鍋木 美希さん

“平成30年度千葉県歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール”中学生の部にて、「千葉県知事賞」を受賞した鍋木さん。鍋木さんの作品は、日本学校歯科医会が主催する“平成30年度 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール”に推薦され、見事「最優秀賞」を受賞しました！また、最優秀賞のうち、特に優れた作品として、「文部科学大臣賞」に選ばれ、全国一位の結果をおさめました！

おめでとうございます！

（さ）かむこといいことしうばい

むし歯予防！かむことにより「唾液」が多く分泌されます。唾液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。

かんであごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり脳細胞の活動がさかになります。脳の発達に相当な効果があります。

ダイエットになる 食事をして満腹感を感じるのは、脳の満腹中枢が刺激を受けるため。早食いをすると満腹感を感じる前に食べすぎてしまうので、しっかりかんでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぎます。

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。

そして... 食後は...

食べたらすぐにみがく

学校でもみがこうね。

秋の夜長とは 言うけれど... なかなか眠れずが困っている人がいます。

人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることとなります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかのむもいいですね。

インフルエンザ予防接種について

11月に入り、皆さんの中にはインフルエンザの予防接種を検討している人、またはすでに受けた人などが多くみられます。

インフルエンザの予防接種には、インフルエンザにかかりにくくなる、かかっても軽い症状ですむという効果があります。受験を控えている3年生はとくに受けておいても良いかもしれません。ただ、極まれに副反応が起こったり、ウイルスの型によっては効果のないこともありますので、接種を希望する際は医師と十分に相談しましょう。