

保健だより6月



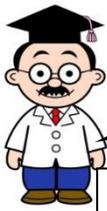
令和4年度 高岡市立芳野中学校

私は幼少時から苦手なものがありません。「歯医者さん」です。今でもキューという治療の音は強く記憶に残っています。みなさんは、どうですか。私事ですが、数年前に虫歯で治療した歯が再発しました。治療後も磨き方によっては再発することを実感しました。これをきっかけに、毎月、歯の状態（虫歯・歯肉）、磨き方の点検も兼ねて定期検診を受けています。歯科衛生士さんより、歯の磨き方だけではなく、歯ブラシの選び方やフロスの使い方まで丁寧に指導をいただいています。歯と歯茎の歯垢をそのままにしておくと歯周病につながります。自分の「歯」を大切にしていましましょう。養護教諭 六郷 恵子



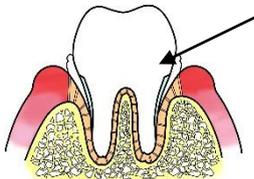
歯周病予防

デンタルフロスに挑戦しよう！



歯をなくす原因で、一番多いのが、歯周病です。思春期は、ホルモンが大きく変化する時期であり、ホルモンの増加が歯周病菌を増加し、歯茎が腫れたり出血しやすくなります。

歯肉炎



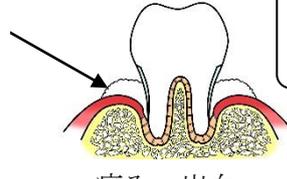
歯肉の腫れ・発赤



歯と歯肉の間

・歯ブラシが届きにくく、歯垢が残りやすい場所。歯垢に潜む歯周病菌が歯と歯肉の間に入り込むと、歯肉炎となり、進行すると歯周病となります。

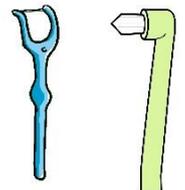
歯周病



痛み・出血

歯肉と歯の間に溝ができる。
(歯周ポケットができる。)

就寝前に、歯ブラシで落とせない歯間の歯垢はフロスやタフトブラシで磨く



持ち方

デンタルフロス



フロスをそっと歯間に挿入する。

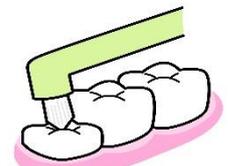
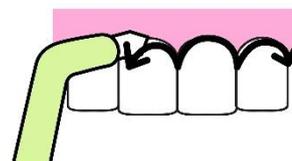


歯と歯肉まで入れて、上下にこする。

タフトブラシ



タフトブラシは、歯や歯茎のカーブや高さの違う歯にピッタリとフィットします。



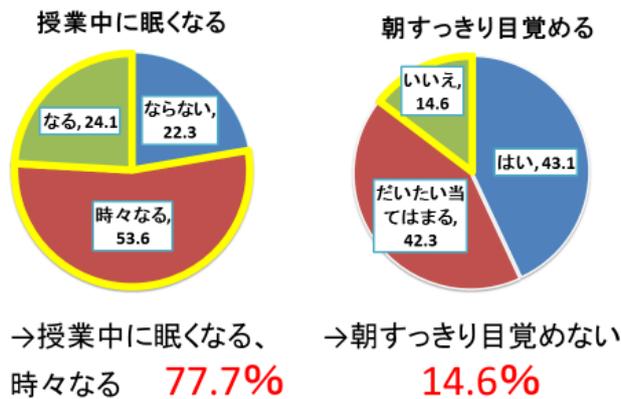
心の成長と心の安定に欠かせない 睡眠

本校の健康課題の1つに、就寝時間が遅い、睡眠時間が短いことが挙げられます。関連した症状として、「授業中に眠くなる。」「朝すっきり目覚めない」がありました。そこで、1年1組では、担任の椿原先生と養護教諭実習生の竹下先生が、保健学習の時間に「自分の睡眠を見直し、質の良い睡眠について考えよう」をテーマに授業をしました。生徒達は、自身の生活習慣について見直したり、睡眠の質について考えたりするよい機会となりました。

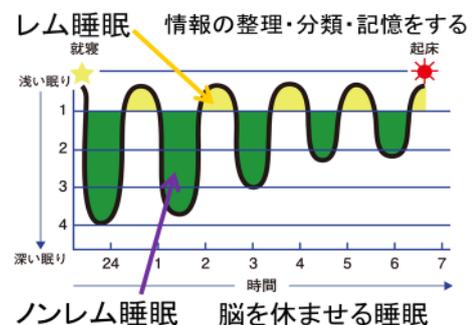


1年1組 「睡眠・休養」授業の様子。

去年の芳野中学校の睡眠データ



眠りにもリズムがある



質のよい睡眠とは

- ①よい寝付き
- ②途中で目覚めない
- ③十分な睡眠時間

睡眠には、リズムがあります。体は眠っているけれど脳は覚醒状態の「レム睡眠」と、体と脳が眠っている「ノンレム睡眠」を数回繰り返しています。レム睡眠の時は記憶や感情を整理します。レム睡眠が足りないと学習しても定着しにくいと言われています。

ノンレム睡眠時は、成長ホルモンが分泌され、体の組織や損傷に対する修復も図っています。成長ホルモンは、深夜22時～2時に深いノンレム睡眠の状態、熟睡状態にあると十分な分泌が得られます。



- 質の良い睡眠をとるためには、寝る前にスマートフォンやパソコンを使用しないようにしましょう。画面から出るブルーライトという光を浴びると、睡眠を促す**メラトニン**の働きが抑制されて寝付きが悪くなります。
- 朝、太陽の光を浴びると脳から心の安定を保つ**セロトニン**が分泌されます。メラトニンは、セロトニンからつくられます。セロトニンの分泌を増やすことが、よい睡眠につながります。

睡眠の質を高めるために考えた事

生徒の感想より

朝、光を浴びて、夜はぐっすり。

- ・寝る前に軽いストレッチ運動をする。(体を疲れさせて、寝付きをよくするため)
- ・寝る前は音楽を聴いて、気持ちをリラックスさせる。
- ・コップ1杯の水を飲む。
- ・寝る1時間前は、ブルーライトに当たらない。メディアをひかえるようにしている。寝る前に、勉強など集中しやすいものを実行すると眠りやすい。



