



新型コロナウイルス感染が拡大しています。ほけんだよりでは毎月その話題に触れています。みなさん、手洗い・うがいはできていますか？マスクの着用はしていますか？お昼ご飯は自分の席で黙って食べていますか？全員が予防に努めなければ、感染は広がっていきます。高齢者の方や持病のある方は重症化するリスクが高いです。自分ができる感染予防をしっかりと行っていきましょう！



もうすぐ第4回定期考査です。受験生も追い込みに入っていると思います。保健室で生徒と話をしていると「夜寝られない」「勉強しなきゃいけないのに寝ちゃう」という睡眠の悩みを時々聞きます。

◇◇◇ 睡眠不足の影響 ◇◇◇

学 習

「こんなに寝たら勉強できない！」と思う人もいるかもしれませんが、寝不足で授業に集中できないということは、必要な学習が出来ていないということです。

寝ている時に、眠りが浅い「レム睡眠」と、眠りが深い「ノンレム睡眠」を繰り返していることはよく知られています。そして、一晩に4～5回あらわれる「レム睡眠」の時に、脳は昼間に勉強した内容を整理し、記憶として脳に定着させる重要な働きをされると言われています。つまり、睡眠時間が短くなれば、それだけ「レム睡眠」の回数が減り、せっかく覚えた学習内容が脳に残りにくいということになります。



免疫力の低下

勉強で夜更かしをして睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化したりすると、さまざまな不調が起これば頭や身体が十分に働かなくなります。その状態が続くと疲れがたまりやすく、かえって勉強の効率を落としてしまいます。また、免疫力が低下するため、風邪や感染症を引き起こしやすくなります。

◇◇◇ 快眠のコツ ◇◇◇

睡眠時間を固定する

毎日 23 時就寝、7 時起床など、就寝時間と起床時間を決めて習慣化することがおすすめです。時間を決めることで、常に時間を意識した行動がとれるようになり、生活リズムも整いやすくなります。

勉強時間を朝方に切り替える

塾や部活動で帰宅が遅くなった時などは頭も身体も疲れています。そんな状態で勉強するのは、集中もしにくく効率的ではありません。そのため、夜はしっかりと眠って、疲れをとった朝に勉強する「朝学習」がおすすめです。また、受験生は受験本番に向けて、生活リズムを整えられます。受験と同じ時間帯に集中できることが大事です。受験は夜には行いませんよ。

お風呂に入る

人の身体は、体内深部の温度が下がると眠気が起こるようにできています。一度お風呂で体内深部の温度を高めてあげると、お風呂上りに体温が下がるタイミングで眠気を誘発させることができます。ただし、直前に熱いお風呂につかると、交感神経（神経が興奮し心身が活発な状態）を刺激し、逆に目が覚めてしまうので気をつけましょう。



仮眠を上手にとる

- ・10 分～15 分がベスト。30 分以上寝てしまうと、かえって体がだるくなり、夜が寝られなくなります。
- ・昼放課、お昼ご飯を食べた後、5 限の授業が始まるまで、仮眠をとるのもおすすめです。目を閉じるだけでも OK です。放課に寝ている子はそっとしてあげてくださいね。
- ・仮眠前にコーヒーなどでカフェインを摂取。30 分～1 時間後に血中でピークとなるため、ちょうど起きたころに頭が冴えてきます。



休日と平日の時差は±1 時間以内

睡眠リズムを乱さないためには、休日も平日と「同じ時間帯に寝て、起きて、食事をとることが重要です。

今年度の健康診断が無事に終わりました！！

所見があった人には「結果のお知らせ」を渡しました。時間を見つけて受診をしてください。

歯科検診については3年生のみ全員に結果を配布しました。卒業したら、検診する機会が少なくなります。痛みがなくても、年に1回は定期検診に行きましょう。

歯科検診では知らない単語が耳に入ってきたと思います。「何を言われているんだろう」と疑問に思った人もいるのでは？いくつか紹介します。

(検診の結果がよくわからなかったという人は、保健室に聞きに来てください。)

歯科医院に行きましょう！！放っておいても治りません

C (むし歯) : 放置をし続ければ、最悪なケースでは抜歯が必要になるかも……。

G (歯肉炎) : 歯肉が炎症を起こして、赤くはれたり、出血したりする状態。

× (要注意乳歯) : 抜いたほうがいいのか判断が必要。

歯石沈着 : 唾液中のカルシウムなどが歯垢に沈着して石のようにこびりついたもの。歯石は日常の歯みがきでは取り除けないため、歯科医院での除去が必要。



今すぐに治療が必要な状態ではありません

しかし、そのままにしておくと知らないうちに悪化してしまう恐れがあります。

しっかりとケアをしていきましょう。

C0 (要観察歯) : そのままにしておくと虫歯になる可能性がある状態。

G0 (歯周疾患要観察者) : 軽度の炎症が認められますが、健康な歯肉もある状態。

白濁 (はくだく) : 歯の表面のエナメル質に含まれる成分が溶けることで歯の表面が白く濁って見える状態。これは、まだ削る必要のない初期の虫歯の状態。

歯垢 (しこう) : 歯の表面を指で触った時にネバネバしたもの。別名「プラーク」。

プラーク (歯垢) が残りやすい部位



経過観察してください！！気になるようであれば、一度歯科医と相談しましょう

叢生 (そうせい) : 顎のスペースに対して歯が並ばず、歯が重なり合っている状態。

正中離開 (せいちゅうりかい) : 前歯の間に大きな隙間がある状態。

上顎前突 (じょうがくぜんとつ) : 上の歯が前に出ている咬み合わせの状態。

開咬 (かいこう) : 奥歯は噛んでいるのに前歯が噛み合わず、常に上下前歯の間に隙間のある状態。

特に気を付ける必要はありません

○ (処置歯) : 過去に処置をした歯。

(処置歯は過去に虫歯になっていたところなので、また虫歯にならないよう気を付けましょう。)

△ (喪失歯) : 矯正などのために抜いたり、なくなってしまったりした歯。



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日ががみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・ 歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・ 定期的に歯医者さんに診てもらおう

