

ほけんだより

冬休み号

銚田市立大洋中学校
保健室
令和4年12月23日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

2022年も残り数日となりました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか。充実した冬休みにするために夜更かしや暴飲暴食に注意し、自分で健康管理を行いましょう。そして、年明けは気持ちを新たに、学年の締めくくりを意識して生活していきましょう。来年も皆さんにとってよい年でありますように！

新年から心も身体も健康にスタートするために… 心がけてほしい冬休みの生活

◆冬休みも規則正しい生活を!

①早起きをする



②朝ごはんを食べる



③外で適度に体を動かす



④食べ過ぎに注意する



⑤スマホ・ゲームは時間を決める



⑥夜更かしをしない



【次の3つは、冬休みも絶対にやってはいけません!】

①お酒を飲む



脳や骨が上手く成長できない、依存症になりやすい等の影響があります。

②タバコを吸う



青少年期に喫煙を始めると、成人後に喫煙を始めた場合に比べて、がんや虚血性心疾患などの危険性がより高くなります。

③SNSで知り合った人と会う



SNSで知り合った人がみんないい人だという保証はありません。使い方は大丈夫ですか？

◆感染症対策をする

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行も懸念されており、まだまだ注意が必要です。引き続き、手洗い・うがい、マスクの着用、換気など基本的な感染症対策を行いましょう。また、冬休み中も健康観察を行うとともに、体調管理アプリ「リーバー」への報告も忘れずをお願いします。

<ライトアップや初詣など、大勢の人が集まる場面の感染症対策のポイント>

- ・体調に異常がある場合、無理に参加しない
- ・混雑する場所では、大声を出さない
- ・移動先や会場では、感染症対策ガイドラインを順守する(入店時の手指消毒、飲食は定められた場所で行う、など)

<忘年会や新年会など、会食する場面の感染症対策のポイント>

- ・体調に異常がある場合、無理に参加しない
- ・大声、回し飲み、コップや箸の共用は避ける

<「基本的な感染症対策」のポイント>

- ・手洗い・手指消毒・うがいの実施
- ・換気の徹底(30分に1回以上、空気の入替え)
- ・3密を回避し、人との距離(2m以上)を確保

参考:茨城県HP「場面に応じた適切な感染症対策のポイント」

睡眠のウソ? ホント?

日本の学生は
世界一睡眠時間が短い
ってホント?

ホント



日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

睡眠不足は「酔っぱらい」と
同じ状態ってホント?

ホント



4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

いびきをかいている時は
ぐっすり眠っているって
ホント?

ウソ



マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えません。

昼寝をすると
夜眠れなくなるってホント?

ウソ



15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ! ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

寝だめは
意味がないってホント?

ホント



週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

睡眠不足だと
太りやすくなるって
ホント?

ホント



寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。

睡眠で大切な4つのポイント

ベストな睡眠時間を
知ろう

★長 く眠ればオールOK! …というわけではありません。睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。

体内時計を
意識しよう

★夜 ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。

昼寝を
取り入れよう

★昼 間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝してみるといいかも。

いつもと違う睡眠には
要注意!

★い いびきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝つけけないなど、いつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。

からだの中から 冷え対策

規則正しい生活

軽い運動

冬休みを元気に過ごすためにも、しっかり冷え対策をしましょう!

湯船に浸かる

温かいものを食べる



充実した冬休みを!

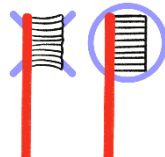
裏面は「歯と口の健康教室(1・2年生)」についてです。ぜひご覧ください。

歯と口の健康教室（1・2年生）

12月8日（木）に、歯科衛生士さんと銚田市健康増進課の保健師さんを講師として、1・2年生を対象とした「歯と口の健康教室」の授業を行いました。自分の歯のみがき方や生活習慣を見直し、生涯にわたって健康な歯・歯肉の健康を大切にしていこうとする意識が高まったようです。

授業の内容

- 口腔ケアの必要性（歯肉炎について）
- ブラッシングの基本・デンタルフロスの使い方
- 酸について（ダラダラ食べ）
- 酸蝕症について
- pHテスト紙での飲み物実験
- 歯科医院に行こう



～生徒からの感想～

歯肉炎にならないように気を付けて歯をみがくように意識したいです。

今までよりも歯のことに気を使って生活していきたい。

意外と酸性の飲み物が多くてびっくりした。

予想が外れていて、野菜ジュースは酸性に近いことを知った。

口の中の手入れの仕方や、自分たちが口の中に入れていたものがどれだけ歯を溶かしているのかを知ることができたので、これから気を付けていきたい。

まとめ食べをすると、歯が修復することが分かった。また、歯みがきは大事だと分かった。

乳酸飲料は中性かと思っていたけど、酸性だということが分かった。

実験が楽しかった。

いつも部活で飲んでいるスポーツドリンクもすごく酸性度が高かったので、飲み過ぎに気を付けたい。

ジュースにアルカリ性がないことに驚いた。むし歯にならないように気を付けたい。

酸性のものを食べると、歯が溶けてしまうことを知って怖いと思った。ダラダラ食べをしないで、まとめて食べるようにしたい。

思っていたより歯が溶けやすい飲み物がたくさんあった。ジュースを飲むときは、直接歯に当たらないように、ストローを使いたい。

歯みがきのケアについて改めて知れたので、学んだことを生かして生活したい。

自分がいつも飲んでいたものが、意外にpH値が高かったので、飲み過ぎないようにしようと思った。

炭酸は歯を溶かしてしまうことを知り、今後は飲むのを控えようと思った。

自分たちが何気なく飲んでいたから深く考えなかったけど、飲料のpHテストをして酸性が多くて驚いた。

飲み物でも歯が溶けると知り、驚いた。

デンタルフロスを使えば、汚れがよくとれることが分かった。

冬休みは治療のチャンスです



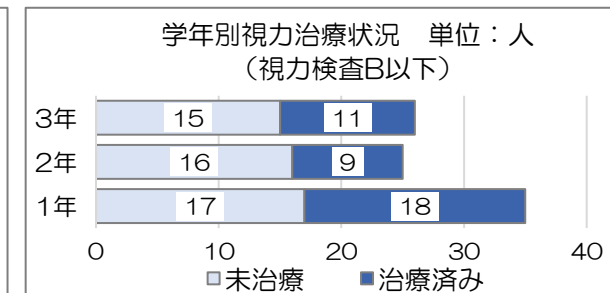
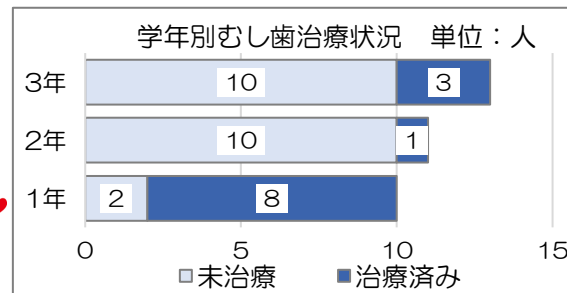
歯は、一つ一つのケアが大事だと思った。

溶けた歯が、だ液で修復するのが印象に残った。

デンタルフロスで歯垢をとるためには、左右に動かすように使うということを知ったので、実践しようと思った。

歯は食後から溶けていくものだと思っていたけど、食べ物を食べている時から歯が溶けやすくなっているということが印象に残った。

普段自分たちが食べているものが、歯に害を与えていたのが分かった。どのように歯をみがけばいいか知ったので実践しようと思った。



むし歯の治療率は35.2%（34名中12名）、視力低下者の治療率は44.1%（86名中38名）です（12/22現在）。治療や検査が必要だった人は、時間がとりやすい冬休み中に、すすんで治療を受けにいてほしいです。

なお、受診後は「受診結果報告書」を担任へ提出くださるようお願いいたします。定期的に診察や治療を受けている場合も近況をお知らせください（歯科・視力の結果をなくしてしまった方はお知らせください）。お忙しい中申し訳ありませんが、ご協力よろしく申し上げます。