

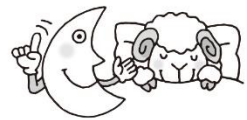
# ほけんだより

\* 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。

冬休み号

銚田市立大洋中学校  
保健室  
令和5年12月22日

2023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も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！



## ぐっすり眠るための6つのヒント

**ヒント1** 起きる時間は休みの日でも  
できるだけいつも通りに  
第一歩となる起床時間は  
目覚ましをかけて一定に。

**ヒント2** カーテンを開けて  
日の光を浴びよう  
脳と体は、太陽の光を浴びると  
睡眠モードから目覚めモードに  
切り替わりやすくなります。

**ヒント3** 朝ごはんを食べるのも  
意外と大切  
夜眠りやすくするために、日中元気に  
活動するエネルギー補給は重要です。



**ヒント4** エナジードリンクや  
コーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時  
間がかかり、眠れなくなりがち。  
利尿作用で夜起きる原因にも。

**ヒント5** 眠る前ギリギリまで  
スマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに  
切り替わりません。部屋を暗くす  
るのもコツ。

**ヒント6** 就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必  
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。  
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



### 睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。  
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める  
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

### ！ 引き続き感染症対策をお願いします

本校でもインフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症が流行しています。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」への報告も忘れずにお願いします。



## ～こんなことに気を付けよう～

なんでダメなの？

## お酒とたばこ



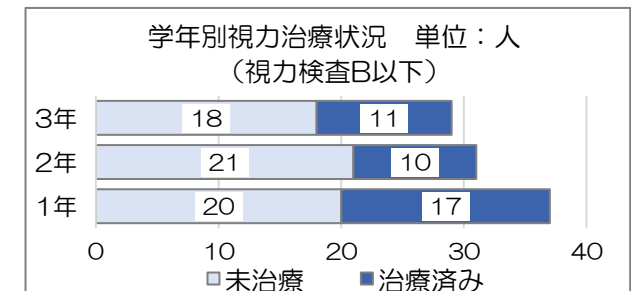
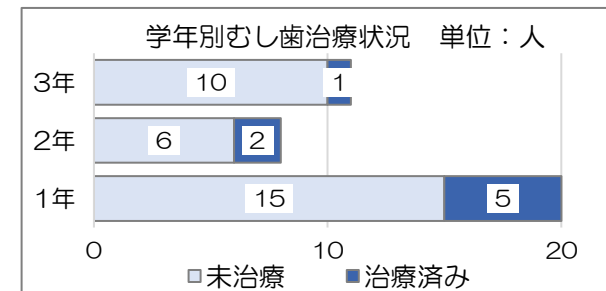
**お酒** 脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。  
また、若いほど急性アルコール中毒や依存症に  
なりやすいとされています。

**たばこ** 若いほど依存症になるリスクが高く、がんな  
どの病気になるリスクもあります。誘われても、  
はっきりと断りましょう。

## SNSの使い方は大丈夫？



## \*冬休みは治療のチャンスです\*



むし歯の治療率は28.2% (39名中11名)、視力低下者の治療率は39.2%  
(97名中38名)です (12/12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)。ご協力よろしくお願いします。



裏面は「歯と口の健康教室(1年生)」とスマホ依存症についてです。ぜひご覧ください。

# 歯と口の健康教室（１年生）

12月12日（火）に、歯科衛生士 末岡史帆 さんと鉾田市健康増進課の保健師 榊原麻衣子 さんを講師として、1年生を対象に「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

- 食生活と歯の健康・だ液の働き ○酸蝕症について ○歯周病と体の健康・歯ぐきチェック
- ブラッシング・デンタルフロスの使い方 ○むし歯と歯周病予防のためのよく噛むレシピ



## 【よく噛むレシピの紹介】

| レシピ名    | かみかみのピザ                                      | 7 班特製ハンバーグスペシャル                                   | かみかみもち                                  |
|---------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 食材      | マッシュルーム・ピーマン・ピザ皮・エビ・ソーセージ・プロセスハム・パセリ・トマト・チーズ | レンコンハンバーガーひき肉・にんじん・レンコン・パセリ・サラダキャベツ・きゅうり・セロリ・にんじん | もち・アーモンド・くるみ・ピーナッツ・レーズン                 |
| 工夫したところ | ピザに噛み応えのある食材を詰め込んだところ。                       | よく噛むものを入れた。サラダを生にして噛めるようにした。栄養バランスも考えた。           | アーモンドを粗目に叩いて食感をよくした。もちを入れることでよく噛むようにした。 |

## ～生徒からの感想～

- ・今までは歯をだいたいみがいていたけど、今日からはフロスも使って、より口の中をきれいにしていきたい。
- ・歯周病は、歯みがきをきちんとすれば予防できることがわかった。
- ・これから食べる時には、30 回以上かむことを目標にしたい。
- ・スポーツドリンクなどは、部活の時にたくさん飲んでるので、飲んだ後にうがいをしたり、水を飲んだりするようにして、口の中が酸性にならないように気を付けたい。
- ・食べると口の中が酸性になることや、時間が経てば唾液で口の中が中性になるところが印象に残った。また、歯は溶けても唾液で修復するということがわかった。
- ・よく噛むレシピを作ってみたいと思った。
- ・歯をみがく時には、みがき残しがないように順番を決めてきちんとみがきたい。
- ・歯周病の菌が血管を通して脳や体内に入り病気を引き起こすことに驚いた。
- ・どのような食材がよくかめるのか、むし歯や歯周病の原因がよくわかったから気を付けたい。



## スマホといい距離保ててますか？

みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？

今は学習用のアプリなど便利な機能もあるので、上手に使いこなしている人もいます。でも、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。一緒にスマホの使い方を振り返ってみましょう。

## CHECK こんなこと、ありませんか？

- ☐ 宿題をするはずが、スマホを触っていたらいつの間にか時間が経っていた
- ☐ スマホが気になって、勉強に集中できない
- ☐ 何時間もスマホが手元にはないのは我慢できない・イライラする
- ☐ SNSのやりとりを見逃すのが不安で、ずっとスマホを見てしまう
- ☐ 周りの人に「ずっとスマホを見ているね」などと指摘されたことがある

もし当てはまったら、**スマホ依存**かも！



## 「スマホ依存」

って、どんな悪影響があるの？

「依存」という心の問題のようですが、体にも思わぬ影響があります。

### 目

画面を近過ぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」になってしまうことも。

### 首

本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。

### 手首

スマホの操作はスクロールをするなど一定の動きが多いため、長時間過剰に繰り返すと「腱鞘炎」のリスクも。

## ちょうどいい距離を保つために、できることから始めてみよう

### 目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときには正しい姿勢で。



### スマホばかりにならない

料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみましょう。

### 目線より少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向きの姿勢を避けられます。



### 使用時間のルールを決める

1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。



### 普段から意識してストレッチ

首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。



スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも強い味方。いい距離感を保ちましょう。