



生徒保健委員

2年B組

伊藤、山中

## 今月の保健目標：梅雨期の健康

6月になりましたね。晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多い季節で気分が落ち込むと思いますが、この時期だからこそ心と体の健康管理を意識してみましょう！また、熱中症にも注意してくださいね。特に雨上がりで急に気温が上がった時は気を付けてください。

### 歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日かがみで髪型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。

#### 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(三角形)

弾力性があり、引き締まっている



#### 歯肉炎の歯ぐき

色：赤色

形：歯肉が腫れているため丸みを帯びている

ぶよぶよしていて、出血しやすい



#### 歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間をしっかりとみがく(鏡を見ながら、毛先を斜めに当て細かく動かすのがポイント)
- ・定期的に歯医者を受診する(今回、歯科検診で受診勧告書もらった人は早めに受診しましょう。むし歯は、放っておいても治ることはありません！)

### 歯ブラシからのおねがい！



歯をみがいたあとは…

私をきれいにして

歯をみがいた後の歯ブラシは食べカスなどの汚れがいっぱい。根元に付いた汚れもしっかり洗いましょう。

汚れはとれても…

濡れたままにしないで

しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しの良い場所でブラシ側を上、立てて保管しましょう。

たくさん働きました…

そろそろ交換を

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1ヶ月を目安に買い替えましょう。

5月に入り、生徒たちも少しずつ学校生活に慣れてきたためか、体調不良で来室する生徒が増えています。体調不良を訴える生徒たちには共通している点があります。それは、十分な睡眠時間がとれていないことです。そこで今回は、「なぜ十分な睡眠時間が必要なのか」について取り上げたいと思います。

### ☆睡眠の役割☆

#### ①疲労回復・体の成長

レム睡眠・ノンレム睡眠という言葉を知っていますか？実は、この2つの睡眠相が疲労回復に大きく関わっています。

- レム睡眠・・・体は休んでいるが脳は活動している状態。
- ノンレム睡眠・・・体も脳も休んでいる状態。

人は入眠すると浅いノンレム睡眠から始まり、深いノンレム睡眠を経て、浅いレム睡眠へ至ります。一晩でこの周期を5、6回繰り返し覚醒します。深いノンレム睡眠の時には、成長ホルモンが分泌され疲労回復に大きな効果をもたらします。

#### ②脳のメンテナンス

眠っている間は、脳は「オートファジー(自己貪食)」が活発に行われています。オートファジーとは、細胞自身が傷ついた部分や異常な構造になった部分を細胞に取り込んで除去し、修復する作用です。睡眠を適切にとっていない状態は、長時間シャットダウンせずに動いているパソコンと同じです。

この他にもしっかり睡眠をとることで学習したことや練習したことが記憶に残りやすくなり、知識の蓄積や技能の上達につながります。

8時間ほどの十分な睡眠をとることは、毎日元気に学校へ通うために不可欠なことであり、今後生きていく上で心身の健康を保つことにもつながっていきます。

引用：「健」2024年6月号

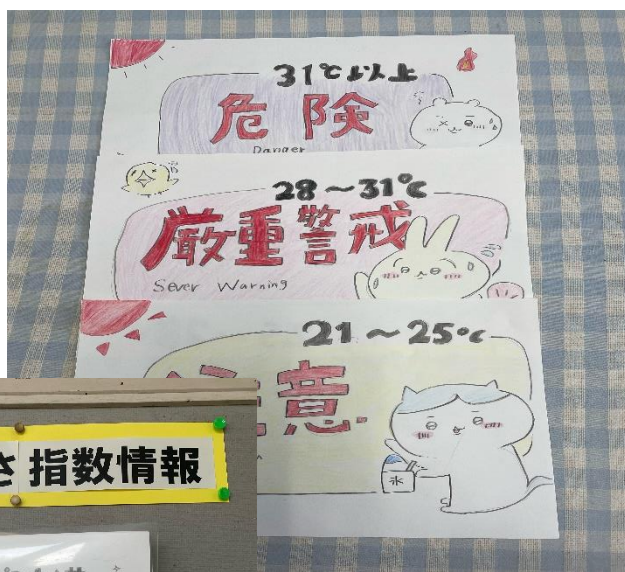


## お知らせ

3年生の生徒保健委員が熱中症対策のため、暑さ指数・運動指針が一目でわかる掲示物を作成してくれました。熱中症予防情報サイトを参考に午前10時と午後3時に発表された情報を掲示していますので、登校後や部活動前に確認するよう心がけましょう！



写真：保健室前の掲示板



写真：3年生が作成した掲示物