


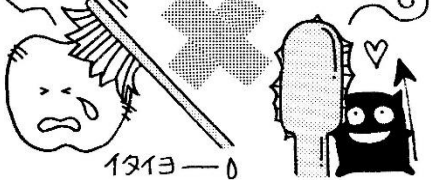

ほけんだより 6

湖北台中学校 保健室
令和6年 6月 3日

蒸し暑い日が増えてきました。気温の寒暖差がみられると体調を崩しやすくなりますが、みなさんは万全ですか？月末には、1年生にとっては初めての、2・3年生にとっては進級して初めて臨むテストが控えています。しっかりと睡眠と休養をとり、頭が冴えた状態で臨めるよう体調管理をしていきましょう。また、暑い日は熱中症の危険もあります。水分補給・規則正しい生活習慣など、対策をしていきましょう。

6月4日～10日は歯の衛生週間

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせて虫歯予防の日とされています。また、6月4日～10日は歯の衛生週間とされています。この機会に、口腔ケアを実践していきましょう。

<p>歯みがきは食後3分以内が効果的! むし歯がでやすいのは食後5～20分。 食べたらずぐみがく 学校でもみがこうね。</p> 	<p>歯ブラシはきれい!? タイヨ— 毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。</p> 	<p>歯の1本1本をていねいにみがこう! 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。 あーん 1か所を10回くらいみがくこいよ</p> 
--	---	--

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



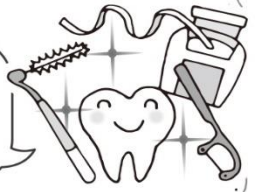
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



うら:睡眠について



睡眠の3つの役割

役割① 疲労を回復する



疲労回復には、レム睡眠（体は休んでいるが脳は活動している状態）と、ノンレム睡眠（体も脳も休んでいる状態）という2つの睡眠が深く関わってきます。睡眠は、この2つの睡眠が一晩で5~6回繰り返されます。ノンレム睡眠は深い眠りで、この眠りの間に成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは体の成長だけでなく、傷ついた細胞の修復や、免疫細胞の強化など、疲労回復には欠かせません。

役割② 脳のメンテナンスをする



脳は眠っている間に、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内に取り込んで除去し、修復する作業をしています。（「オートファジー」と言います）このように、脳は睡眠中に機械的なメンテナンスを行っています。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をせずに動いているパソコンと同じで、処理速度（思考のスピード）が遅くなったり、不適切な処理（誤解や思い違い）を行ったりする危険があるのです。

役割③ 記憶する



記憶には、大きく分けて「手続き記憶」と「意味記憶」の2種類があります。「手続き記憶」は、スポーツの動作や楽器の演奏など、体が覚える記憶です。練習で繰り返した動きは、脳神経に刺激を与え、浅いノンレム睡眠中に脳の中で記憶として固定されます。「意味記憶」は、英単語など脳が学習したことを覚える記憶です。学習したことはいったん短期記憶として記憶され、レム睡眠中に思い出しやすいように見出しを付けて整理され、長期記憶として固定されます。学習したことを記憶できるのは、このような仕組みの為です。



生活リズムを整えよう

おはようスイッチとお休みスイッチを入れよう

朝目覚めた時に太陽の光を浴びると、脳が刺激され「セロトニン」というホルモンが大量に分泌されます。また、「セロトニン」が分泌された14~16時間後には「メラトニン」という眠気を起こすホルモンが分泌されます。つまり、毎日ほぼ同じ時刻に起きることで、結果として就寝時刻もほぼ同じになり、一日の生活リズムが作られるのです！

眠気を消すのは・・・



眠気を起こさせる「メラトニン」には、「光を浴びると分泌が抑制される」という性質があります。この光は、テレビ・タブレット・スマートフォンも含まれます。つまり、眠気を感じているのにメディア機器の光を浴び続けていると、眠る機会を逃してしまうのです・・・寝る前のメディア機器は控えるのが〇です。