

ほけんたより 6月

令和元年6月
滝ノ水中学校 保健室

梅雨の季節がやってきました。雨の日は肌寒く感じる日もありますが、梅雨の晴れ間には気温や湿度がぐっと上がることもあります。その日の気候に合わせて、着る制服を選び、体調を崩さないように心がけましょう。急に熱くなった日には、熱中症にも注意です。今月末の、修学旅行や校外学習の日は、過ごしやすいお天気になるといいですね。

自分の爪を見てみよう!

爪があるおかげで、指先に力が入ったり、細かい作業をしたりすることができます。しかし、長すぎる爪は衛生面、安全面でよくありません。自分の爪をチェックしましょう。

長すぎる爪は…

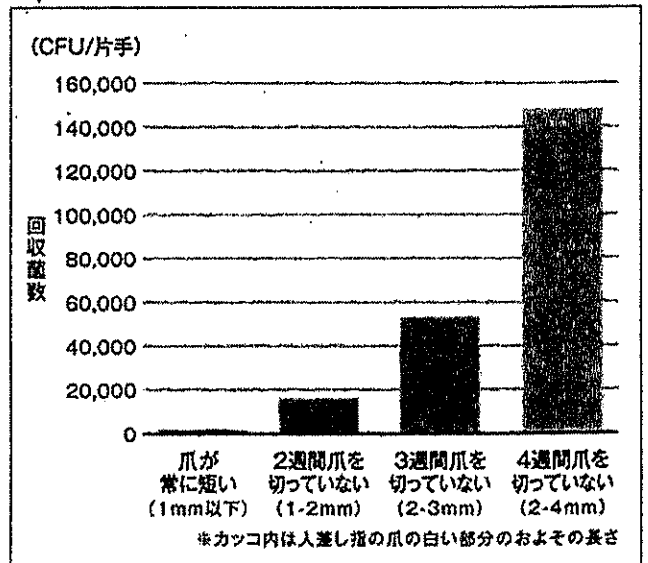


手の中でも、特に指先には汚れ・菌が多いと言われています。右のグラフは、常に爪を短く切っている場合と、爪を切らずに伸ばしている場合との指先に潜む菌数を比較したものです。爪を伸ばしている期間が長いほど、菌数が増えていることがわかります。



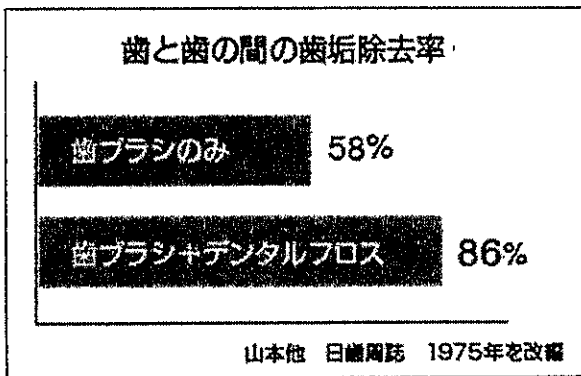
また、爪が長かったために、運動をした際に爪が割れてケガをした人が、何人も保健室に来ています。自分がケガをしてしまうだけでなく、周りの人にケガをさせてしまう恐れもあります。特に、これから始まるプールでは、肌が出る面積が大きくなるため、爪が長いと他人を傷つけてしまう危険が高くなります。

爪の長さと言指先が回収される菌数の関係



(サラヤ株式会社 HP より)

デンタルフロスのススメ

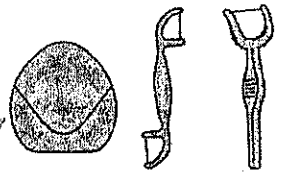


(ライオン歯科衛生研究所 HP より)

歯と歯の間の歯垢は、歯ブラシだけでは60%程しか取り除くことができません。歯ブラシにプラスして、デンタルフロスを使うことで、90%近くの歯垢を取り除くことができます。

歯と歯の間は、むし歯や歯周病が発生しやすい場所です。毎日の歯みがきに、デンタルフロスを取り入れて、歯と口を健康に保ちましょう。

色んな種類があるよ!
自分に合ったものを選ぼう!



Good sleep Good life No.2

「にやみん ぎしき 入眠儀式」

お布団に入っても、なかなか寝られない…そんな人はいませんか？そんな人にお勧めしたいのが、「入眠儀式」です。「入眠儀式」とは眠りにつきやすくするためにやる寝る前の行動のことです。

「入眠儀式」は、眠りのスイッチ！  OFF!

日中起きているときや興奮しているときは「交感神経」が優位に働いていますが、より良い眠りにつくためには、眠っているときやリラックスしているときに優位になる「副交感神経」を優位にすることが大切です。交感神経が働いている「覚醒モード」と副交感神経が働いている「睡眠モード」をスムーズに切り替える必要があります。自分なりの寝る前の行動（入眠儀式）をつくることで、“これからゆっくり眠るぞ”と脳に伝えることができるのです。

今日からできる、「入眠儀式」！自分に合ったものを2~3つ試してみよう☆

- | | |
|------------------|---------------|
| (例) ○ ぬるめのお風呂に入る | ○ トイレに行く |
| ○ 歯を磨く | ○ ストレッチやマッサージ |
| ○ 寝る前にコップ一杯の水を飲む | ○ パジャマに着替える |
| ○ 一度読んだ本に目を通す | ○ 香りをかぐ |
| ○ 瞑想する | ○ 音楽を聴く など |

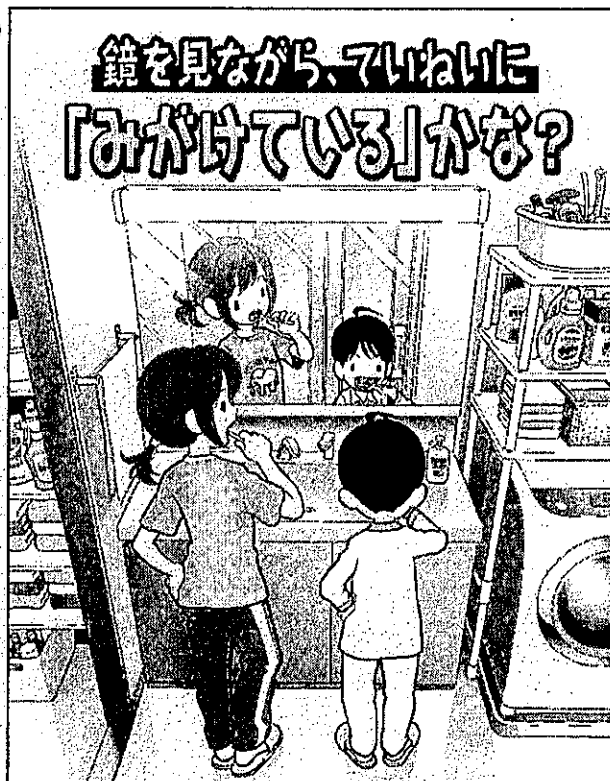


眠りをさまたげるNG行動！これらの行動には注意しましょう。

- × 寝る前のスマホ・テレビなど電子メディアの使用
- × 寝る前の食事や激しい運動
- × カフェイン（コーヒー、紅茶、緑茶、ソーダ類、チョコレート）の摂取



7つのまちがいを見つけよう!!



答えは、保健室前の掲示板を見てね 