

# ほけんたいあり 11月

平成 30 年 1 1 月 1 日 志木市立宗岡第二中学校

## 休息だけではない

### 睡眠の役割

保健室で聞こえてきます、こんな声



夜になると色々考えちゃうんです。友達とうまくやれているかなとか、あの子は私のことどう思っているのかなとか…

なんか、頭回らないんですよ…えっ!? 昨日寝た時間っすか? 2:00っす。起きたのは6:00っす。何していたかって? ゲームっすよ~



何何?

どういこと?

どんな役割?

#### 思春期と睡眠

睡眠不足が続くと気分が落ち込むや不安になるといった心の症状が出てきます。眠気が強いと注意力や集中力が欠けて授業中によそ見や居眠りが増えてしまいます。眠気が強いと、体育の授業や部活動でもミスが多くなるだけでなく、不注意によって思わぬけがをしやすくなるという調査もあります。脳の成長にとって睡眠不足は大きな妨げとなり、大人になってから取り返せるものではありません。

「早く寝なさい!」って言われても、本当に部活と塾や勉強で時間がないんです…」というあなた!! 睡眠の質を上げましょう!

### 睡眠の質を

### 上げよう!



#### 夕方5時以降は 昼寝をとらない!

夕食後の仮眠も控えて、睡眠欲を高めましょう。睡眠欲が高まれば、ぐっすり深く眠りにつくことができます。



#### 寝る1時間前には脳と体をリラックスさせる!

脳と体をリラックス状態にする具体的な方法は、「ぬるま湯につかる」「スマホやゲームはできるだけ控える」「軽いストレッチを行う」「カフェインの摂取は控える」などです。

#### 眠る環境を整える!

ベッドの近くにお菓子や漫画などが置いてあると、脳はベッドを作業場だと勘違いしてしまい覚醒してしまうことがあります。眠るときに直接関係のないものは、必ずベッドから分離させ、視界にはいらないようにしましょう。

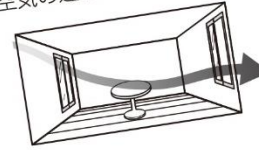
<今月の保健目標>  
寒さに負けない体を作ろう

## 11月9日 いい空気の日

### 換気の3つのポイント

#### 空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



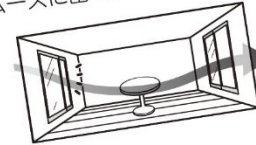
#### 高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のもった空気が上の窓から逃げていきます。



#### 入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



### 換気するとこんなメリット

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

## 体温が低くないですか?

ヒトの体温は、ふだん36~37℃くらいに保たれています。これより低いと、こんな症状が起こります。

- ・手足などの末端が冷える
- ・体がだるい ・疲れやすい
- ・むくみやすい ・集中力がない
- ・カゼなどをひきやすい



### 体温を上げたい人は

- 冷たいものを食べすぎない
- バランスよく食べる
- 運動をする
- お風呂は湯ぶねにゆっくりつかる
- 規則正しい生活をする
- いらないダイエットをしない

#### 【10月の感染症 ウィルス性胃腸炎2名】

近隣の市ではインフルエンザの流行が早くもみられています。早くも学級閉鎖を行った学校もあるそうです。インフルエンザの予防接種を早めにされることをお勧めします。

#### 【保健室でのヒトコマ】

先日、2年くらい歯医者へ行ってない生徒が久しぶりに歯医者へ行ったそうです。しかも自分で予約を取り、自分で歯医者に行くという! ずっと「歯医者へ行こう!」と言い続けていたので本当に嬉しかったです! 自分のことは自分でできるってすごい!!

目標は

今年中に 治療率

100%

春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われたのに、まだ終わってない人がいます。今年中に治療してスッキリしましょう。

目指すのは治療率100%!

カゼは自然に治っていくけれど、むし歯は放っておくとどんどん悪くなるよ!