

ほけんだより



福智高校 保健部 2022. 10月

日焼けと笑顔と体育祭！

3年ぶりに行われた体育祭や、チャレンジinゆめタウンなど秋は行事がもりだくさんですね。青空の下の皆さんの笑顔や、一生懸命に行事に取り組む姿をみて、みなさんの成長を感じたり伸びやかに学校生活を送ってほしいと思う今日この頃です。「可能性は無敵大！」いろいろなことに挑戦して、自分の可能性を伸ばしていきましょう！！



「夏バテ」ならぬ「秋バテ」?! 秋の夜長に睡眠スキルをあげよう☆

夏バテは気温の上昇に体が適応できない時に起こる不調をいいますが、秋バテは気温の低下による身体の不調をいいます。どちらにおいても共通しているのは、大きな寒暖差に体がついていけないことによる自律神経の乱れと、それに伴う血行不良、また体の冷えによる体温調節機能の乱れが原因ということです。

・ 身体を冷やさない工夫をする

セーターや上着等、急な気温変化に備えて上に羽織れるものを持ち歩いておくとう便利です。また、上半身は寒さを感じていなくても下半身は冷えやすく、おなかの調子を悪くすることもあるので、湯たんぽや腹巻もおすすめです。

・ シャワーだけでなく湯舟につかろう

入浴のタイミングは就寝する**1時間前**が良いといわれています。入浴で温まった深部体温がその後下がっていくにつれ、眠気を引き起こしてくれます。

・ 適度にストレッチを行いましょ

就寝前に適度にストレッチを行って、筋肉を緩めることは睡眠に効果的です。深呼吸をしながら手首・足首、腕、首等を大きくゆっくり回して、自分の身体で緊張している部分をストレッチしてリラックスすることで快眠へつながります。

食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋...
いろんな秋を充実させて楽しむためにも、睡眠スキルを上げましょ



「虫歯がない人は、3年間ずっと虫歯がないね！」
「治療に行っていない人は虫歯の本数が増えているね！」



歯科検診の際に、歯科医の先生から言われた言葉です。さらに、先生が気にされていたことは、将来のみなさんと、みなさんの子どもたちのこと。

● 子どものむし歯は家族から移る

赤ちゃんは、むし歯菌を持たずに生まれてきます。成長していく中で、周りの人が保有しているむし歯菌が、口移しで食べ物を食べさせたり、食べかけのものを食べさせたり、キスをしたりすると赤ちゃんにむし歯菌がうつります。

● 歯は一度削るともとは戻りません

むし歯や歯周病は痛くなってから歯医者さんに行って治せばいいという考えの方も多いかもしれませんが、何度も治療を繰り返していると、歯へのダメージも大きくなってしまいます。



歯を健康に保つ皆さんの姿を見て
周りの人たちも健康意識が高まります！
まずは丁寧なブラッシングから始めましょ☆

ちよつと待って！
疲れ目のサイン
出てない？

目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目の距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう