

# ほけんだより

令和5年6月26日  
三次市立甲奴中学校  
保健室

日中の暑さが厳しくなってきましたね。試験も近づいているので、『期末試験だー!!』という声を最近よく聞きます。頑張ることはいいことですが、睡眠不足になりがちな生徒もいると思います。睡眠不足だと、この暑さで熱中症になりやすくなるので、焦らず、今まで勉強してきた自分を信じて、計画的に、そして健康的に試験勉強に取り組んでください。試験も、暑さも元気に乗り切っていこう~★

## 歯の健康について考えてみよう!

5月の歯科検診では、むし歯がある生徒は少なかったですが、歯垢がついていたり、歯石がある生徒がいました。『歯石がある』とお知らせをもらった生徒は、歯科医院でしか歯石は取れないので、歯科医院を受診し治療してください。歯垢は、丁寧な歯磨きで取ることが出来ます。また、口の中の健康は、予防として毎日の歯みがきが重要です。歯垢がたまりやすいポイントを意識して、しっかり歯みがきしていこう!

### 歯垢のたまりやすいポイント

#### 【歯と歯の間】



#### 【歯の生え際】



#### 【奥歯やかみ合わせ部分】



#### 【重なって生えている部分】



なんどもおさらい!

### 歯みがきのキホンクイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



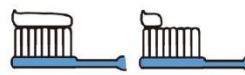
Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱいに
- ② 毛先のはばの1/3くらいに



(こたえ) Q1...②、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

## 勉強と健康の関係について

【疲れの原因別】 すぐにできる対処法を紹介!

### 目の疲れ

目にはたくさんの神経があり、近くのものを見続けると疲れがたまったり、めまいや頭痛がすることもあります。

### 目の休息

数分間目を閉じたり、ホットタオルで目を温めるのもオススメ!

### 体の疲れ

勉強中は同じ姿勢が続くため、血流が悪くなり、肩こりや腰痛につながる場合があります。

### 体を適度に動かす

背伸びしてみたり、肩を回したり、首を上げ下げするだけでも効果的!

### ストレス

苦手意識をもっている教科や、わからない問題に直面しているときは、だれもがストレスを感じます。

### ゆっくり深呼吸

深呼吸を繰り返すと脳に酸素が届くだけでなく、リラックスにも!

### 寝不足

脳は睡眠中に情報を処理する役割をしています。そのため、睡眠不足だと脳も疲れがでて、新しい情報を受け入れられなくなります。

### 仮眠をとる

仮眠のとりすぎには注意! 仮眠は15~20分が理想です。

### 脳の栄養不足

勉強中は、脳もたくさんのエネルギーを消費しています。エネルギー不足だと、疲れにつながります。

### 糖분을補給する

ラムネやチョコレートがオススメ! けど食べすぎには注意が必要。

## 目ざろからの「疲れにくいからだ作り」も大切!

勉強中の姿勢は、崩さず背筋を伸ばしてよい姿勢!

睡眠時間はしっかり確保で規則正しい生活を!

バランスの良い食事で脳にエネルギーをチャージ

集中力を維持するために適度な休憩も必要不可欠

睡眠不足が続くと、記憶できる量が少なくなり、多くのことを学んでも、忘れやすくなってしまいう可能性があるよ。

### ★小林の小話コーナー★

最近、古森先生からメダカを3匹いただき、保健室の水槽内も5匹になり、にぎわってきました!すると先日、昨年からの保健室のメダカが2匹とも亡くなってしまいました。。小林とってもショック!! だったのですが、古森先生からいただいたメダカが卵を産み、6月20日に第1号が卵からかえりました。昼に1匹生まれて、放課後ふと水槽をみたら、なんと6匹に!!! まだまだ卵があるので、たくさんかえるのが楽しみです! 小さくてかわいいので、ぜひ見に来てね~★