



# はつらつ



保健だより 12月・冬休み号

平成30年12月20日

西中学校保健室

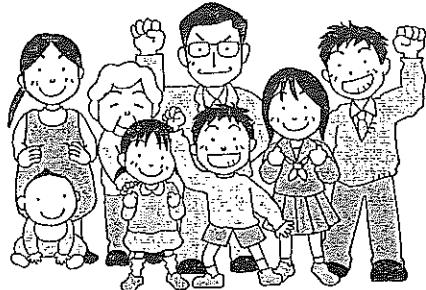
2学期も残りわずかで、もう少しで冬休み。今年はどんな1年でしたか？

3年生は受験勉強で大変ですが、今しかできないことをしっかりとやりましょう。1, 2年生は何をして過ごしますか？ぼーっとしているとあっという間に終わってしまいます。午前中は勉強、運動、掃除などと計画を立てて行動すると、充実した一日が過ごせます。毎日ひとつでも自分で課題をもって取り組みましょう。そして、かぜやインフルエンザにかかるないように、手洗い、うがい、換気をこまめに行い、楽しい冬休みを過ごしてください。

自分のために  
みんなのために

カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう



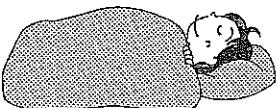
バランスのとれた食事



適度な運動



十分な睡眠



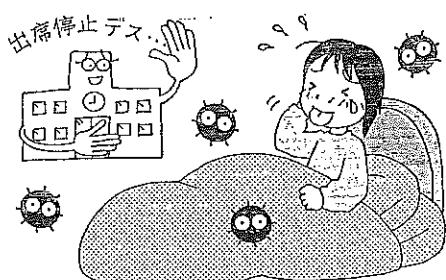
抵抗力を高める

感染症予防の3原則

うがい

感染経路の遮断

感染源の除去



感染症を予防するための方法は、私たち一人ひとりがほとんど実行できる内容です。本当に恐ろしいのは「面倒くさい」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



「学校保健委員会だより」を西中ホームページに載せました！

去る11月30日に行われました学校保健委員会の様子やその内容を、西中学校のホームページに載せました。代表の生徒たち・PTAや学校歯科医の方々が参加して西中生が心身ともに健康に過ごすために今回は、歯や口腔内の健康課題の改善に向けて、できることを話し合いました。ぜひ、読んでいただき、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

## むし歯の治療状況のお知らせ

(人)

	1年	2年	3年	合計
歯科	むし歯のある人	22	23	23
	治療した人	13	14	16
	未治療	9	9	7
	治療率	59.1%	60.9%	69.6%

あなたは、もう歯医者にいきましたか？  
学校保健委員会でも、西中生の健康課題として歯科の受診率が低いという意見がでていました。

1学期の歯科検診結果で、むし歯や治療が必要な人については、治療を勧めていますが、12月17日現在の治療状況は上記のとおりです。未治療の人は、この冬休み中に受診しましょう。治療が必要かどうかは、自分が一番よく知っていると思います。家の人の都合がつかなくても、近くの歯科医院に自分で行くことはできると思いますので、家人とよく話し合い、自分で治療に行くなどして、むし歯を放置せずに治療してしまいましょう。

## 午後10時～午前2時は最も大切な睡眠時間帯！

11月に行ったアンケートでは、西中生は、十分な睡眠がとれていない人が多いという結果でした。睡眠は、健康に過ごすためにとても重要なものです。特に、午後10時から午前2時の間が、心身の回復力や免疫力が最もアップする時間帯です。下に書いてあることを参考に十分な睡眠を確保しましょう。

## 上質の睡眠で3つのUP 睡眠向上プロジェクト

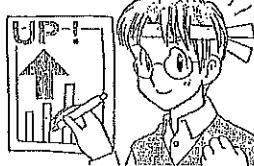
### ●疲労回復

⇒体力・気力up!!



### ●記憶の整理・定着

⇒成績up!!

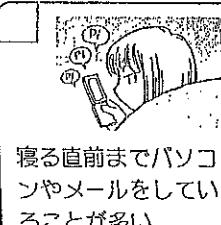


### ●ストレスの軽減

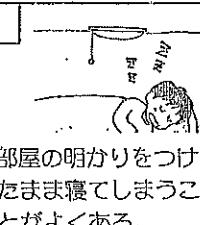
⇒楽しさup!!



## あなたの睡眠 検チェック



寝る直前までパソコンやメールをしていることが多い。



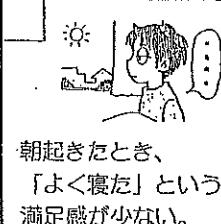
部屋の明かりをつけてそのまま寝てしまうことがよくある。



寝つきが悪い。



夜中によく目が覚める。



朝起きたとき、「よく寝た」という満足感が少ない。



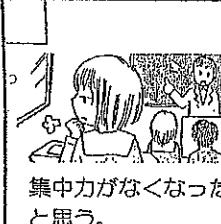
毎日、寝る時間がバラバラ。



休みの日は「寝だめ」をする。



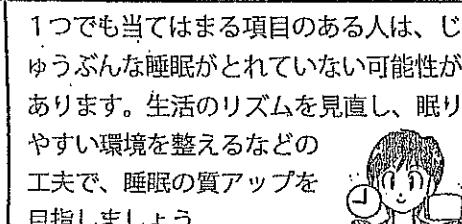
ちょっとしたことでイライラする。



集中力がなくなったと思う。



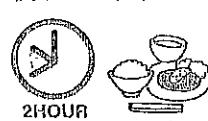
少しぐらい寝不足でも平気。



1つでも当てはまる項目のある人は、じゅうぶんな睡眠がとれていない可能性があります。生活のリズムを見直し、眠りやすい環境を整えるなどの工夫で、睡眠の質アップを目指しましょう。

### ★食事は

寝る2時間前までに。



食べた直後、胃腸がフルに働いている状態で眠ろうとしても、熟睡できません。

### ★ぬるめのお風呂で

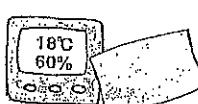
リラックス。



からだが温まると、手足から体温が発散され、からだの中心部の温度(深部体温)が下がって眠りやすくなります。

### ★室温は16~20℃、

湿度60%前後を目安に。



室温が高すぎても低すぎても、深部体温をうまく下げることができず、よく眠れません。

### ★部屋の明かりは

暗めに。



光は、脳とからだを目覚めさせる働きがあるので、眠りたいときに逆効果です。

### ★1日の「よかつたこと」

を思い浮かべる。



よかったことや楽しいことを思い浮かべると、からだの力がゆるんで、眠りやすくなります。