

保健だより 11月



令和 5.11.1
大楽毛中学校
養護教諭

秋の夜長。眠れないときは...



日が暮れるのが、本当に早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、更に少しずつ夜が長くなっていきます。朝晩の寒さもだんだん辛くなる時期ですね。眠れない時は、こんなことを試してみてください。

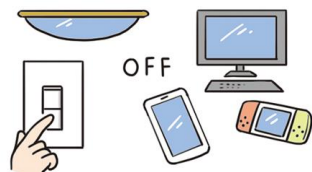


ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

体調が悪く保健室に来室した人から、早めに布団に入ったけれど、なかなか寝付くことができず寝不足です。という話を聞くことがあります。寝不足をするとどうしても次の日の体調に影響してしまいます。ぐっすり眠れるようになるといいですね。



市内で早くもインフルエンザで学級閉鎖！！



例年より早く、インフルエンザが蔓延し、学級閉鎖になった学校が数校、出ています。大楽毛中では、インフルエンザの生徒は、まだいませんが、数週間くらい前から咽頭痛や咳・鼻水を訴える生徒が多くなってきています。いつもの調子と違うなと感じたら、早めに休養し、通院するようにお願いします。寒くなってきました。温かい服装をして、元気に乗り切りましょう！



11月8日は「いい歯」の日



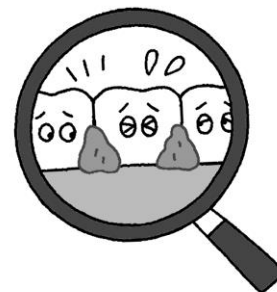
今、現在のむし歯の様子

	むし歯ありの人	むし歯の本数
1年生	13人	53本
2年生	15人	70本
3年生	24人	141本
合計	52人	264本



※保健室前の掲示物で全校のむし歯の本数を知らせています。なるべくゼロに近づくように、早めの治療をお願いします。治療が終わったら保健室まで連絡してください。

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる