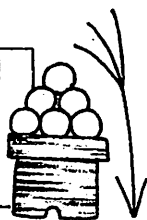


保健だより11月

大阪市立東三国中学校 保健室発行

平成27年11月18日

NO 10

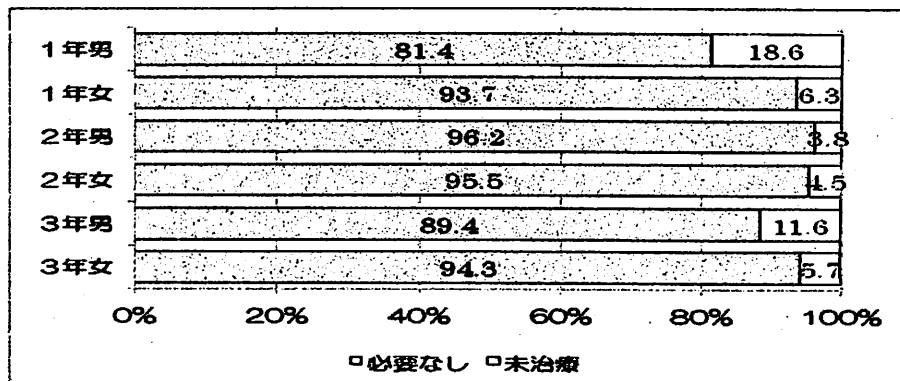


風が肌寒く感じられる季節になりました。この頃は、からだの寒さに慣れていないため、かぜをひいたり体調をくずしやすい時期です。

また、体育大会、文化発表会と学校行事に追われ、疲れもピークにきています。1週間後には期末テスト・・・これからの寒さに備え睡眠・食事には充分気を付け、からだの抵抗力を養いましょう。

★「歯」の健康について考えよう！！

本校の歯科受診状況は？（5月の検診結果より）



本校の歯科検診の結果、治療の必要がない人は、全体で91パーセントとほとんどの人にむし歯がない状況でしたが、1年生の男子は81.4%と10ポイントほど低くなっています。

また、「むし歯になりかけで観察が必要な人（CO）」は 1年男子28% 1年女子14.6% 2年男子15.4% 2年女子20.5% 3年男子20.9% 3年女子11.3%となり未治療の人と合わせるとどの学年もポイントが上がります。治療が済んだのは1年男子25% 1年女子33.3% 2年男子0% 2年女子100% 3年男子0% 3年女子33.3%・・・むし歯はひどくなる程、治療費も治療に要する日にちもかかります。医療費の助成が受けられるうちに治しておきましょう。



ひみこの歯がよいぜ

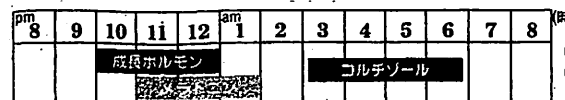
先月の文化発表会で、保健委員会では歯についての発表を行いました。笑いを交えての発表でしたが、しっかりかむことが身体に良いことを伝えるため、標語を説明しました。覚えていますか？「ひみこの歯がよいぜ！！」

（10月の食育通信にも掲載されていましたよ。）

- ひ ・肥満予防→よくかむと脳にある満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。
- み ・味覚の発達→食べ物本来の味がわかる。
- こ ・言葉の発達→口の周りの筋肉が発達し、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします
- の ・脳の発達→良く噛む運動は脳細胞の働きをよくします。
- は ・歯の病気の予防→よくかむと、唾液がたくさん出るので、食べ物のかすや細菌を洗い流してくれます。
- が ・ガンの予防→唾液には発ガン性を抑えると言われる酵素が含まれています。
- いー 胃腸快調→消化を助け、食べ過ぎを防ぎ、また胃腸の働きを活発にします。
- ぜ ・全力投球→身体が活性化され、勉強やスポーツに集中できます。

睡眠にはどんな効果があるのかな？

私たちの体内には「体内時計」という時計がそなわっています。「寝る子は育つ」ということわざがあるように、眠っている間に脳から3つのホルモンが出ています。3つのホルモンが出るためには早く寝ることが大切なのです。「何時間寝るか」より「何時に寝るか」の方が重要なのです。「夜寝付けない」「朝起きずらい」人は今一度自分の睡眠について見直してみよう。



10時に寝て6時に起きると、12時に寝て8時に起きるのでは、どちらがからだにいいのかな？

睡眠と関係の深い3つのホルモン

成長ホルモン

骨や筋肉を成長させる。
また、お肌をきれいにする



☑ つかれがとれない・力（筋力）が落ちる



メラトニン

睡眠を誘う。
気持ちを安定させる



☑ イライラする・眠れなくなる



コルチゾール

スッキリと目覚めさせてくれる



☑ 朝、起きられない・病気にかかりやすくなる

