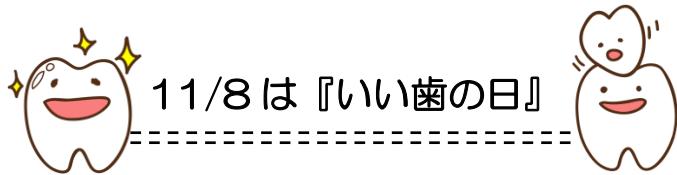


大阪市立加美南中学校 保健室
平成29年11月1日 NO8

朝晩がすっかり冷え込むようになってきましたね。朝、布団からなかなか出られない人もいるのではないでしょうか？大阪市内の小中学校では、すでにインフルエンザによる学級閉鎖を行っているところもあるそうです。加美南中ではまだインフルエンザにかかった生徒はいませんが、本格的に流行するのも時間の問題だと考えています。しっかりと自分で出来る予防（手洗い・うがい！）をして、ウイルスに負けないように体調管理しましょう。



歯を失う最大の理由は虫歯と歯周病です。どちらも主な原因となるのが、プラーク（歯垢）。正しい歯磨き習慣を身につけて、歯についたプラークを除去することが、いつまでもキレイない歯を保つ秘訣です。すでに虫歯になっている人は、いくら歯磨きを頑張っても治りません。早急に歯科医院を受診しましょう。

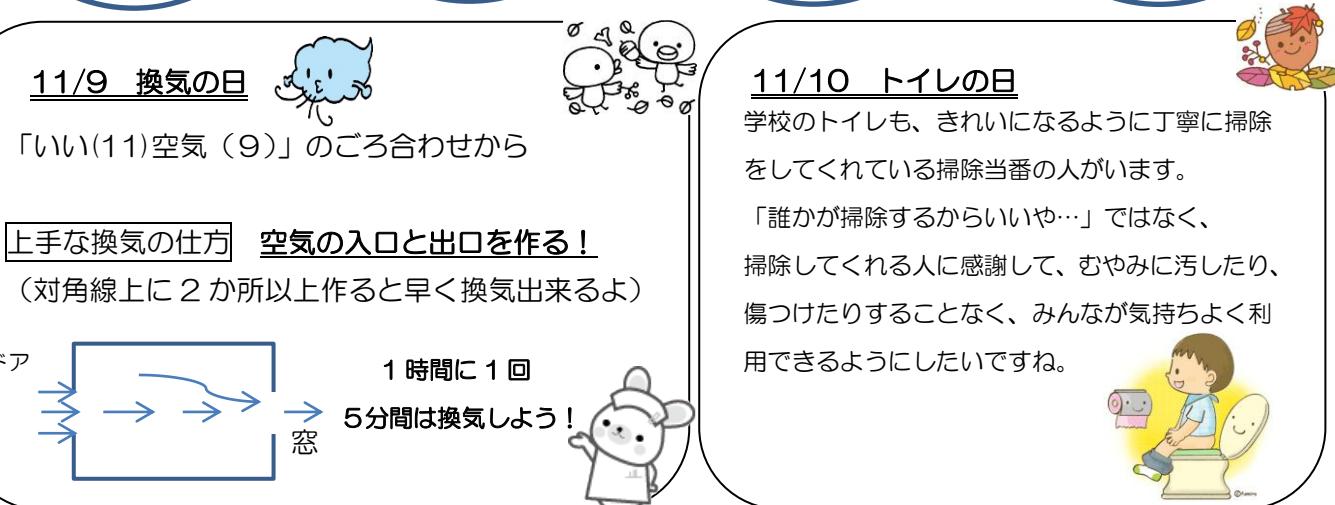
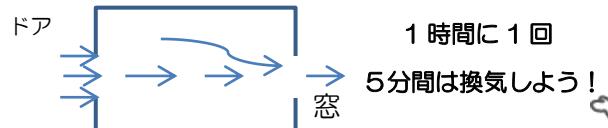


11/9 換気の日

「いい(11)空気(9)」のごろ合わせから

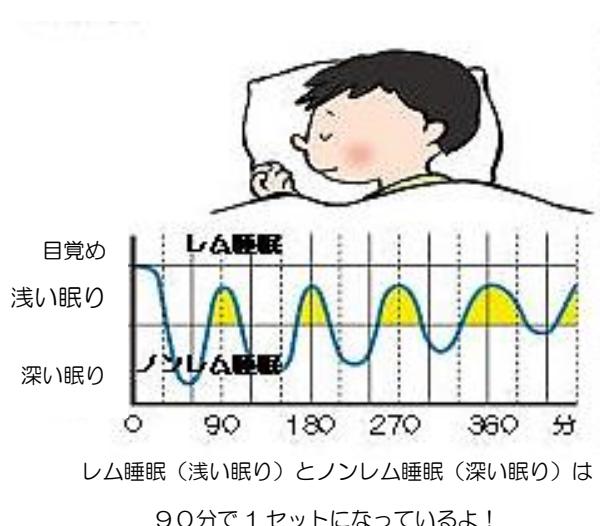
上手な換気の仕方 空気の入口と出口を作る！

（対角線上に2か所以上作ると早く換気出来るよ）



加美南中の生徒は“睡眠の質”が悪い！？

1・2・3年生に共通して思うことがあります。それは、タイトル通り「睡眠の質」がものすごく悪い生徒が多いことです。どんな体調不良の生徒が来ても必ず聞く「何時に寝たの？」「しっかり眠れた？」という質問。時間だけ聞いていれば7時間ほど寝ている生徒も多いのですが、睡眠の内容を聞いてみると「夜中に何度も起きた」「携帯が鳴るたびに起きるから、ぐっすり眠れなかつた」という生徒が多すぎます。睡眠のリズムや、ホルモンの分泌について知り、上質な睡眠を目指しましょう！



レム睡眠

大脑が活発に活動している状態。記憶・感情の整理、語学・技能の習得などの学習効果を上げる。夢を見る。この時に目覚めると気持ちよく目覚めることができる。

ノンレム睡眠

大脑が休息している状態。ホルモンを分泌させている。新陳代謝や免疫機能を高める。この時に記憶が強化される。

成長ホルモン

脳・身体の発達を促す。寝付いてから3時間後の深い眠り（ノンレム睡眠）の時に集中的に分泌する。身体の成長や傷の修復のほか、疲労回復に作用する。

メラトニン

全身に「休め！」という信号を出す、睡眠をつかさどるホルモン。夕方から夜にかけて多く分泌される。強い光を浴びたり見たりすると分泌されにくくなる。



＜睡眠の質を上げるために・・・＞

- 太陽の光と朝ごはんで身体をしっかり目覚めさせる。人の生体リズムは25時間。でも地球上の時間は24時間。これは、朝日を浴びることで1時間を調整するようになっています。
- 昼間、しっかりと身体を動かしておく。
- 部屋の明かりを明るくしすぎない。テレビやパソコンや携帯の光も刺激になり脳が興奮状態になります。寝る1時間前には見ないようにする。
- ぬるめのお風呂につかってリラックスする。
- 眠りやすいパジャマに着替える。

