



たんぽぽ

令和6年度1月号
未来高等学校
保健だより

2025年、新しい年を迎えて、今年の抱負を決めた人も多くいると思います。

今年は巳年。干支のへびは縁起の良い生物で、脱皮をすることから「復活と再生」を象徴するとされています。



「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、皆さんの日常生活の中でも行われているものがあります。それは「睡眠」です。

睡眠中、体の中では成長ホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、勉強や遊び等で疲れた体や脳を元気にし（再生）、翌日、沢山の活動ができる（復活）ようにしてくれています。この成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切です。1年を元気に過ごすためにも、毎日、しっかり睡眠をとってくださいね。

学校歯科医の先生からのアドバイス（きらきら歯科クリニック 矢野 愛咲美 先生）



「だらだら喰い」は、むし歯の危険信号！




「だらだら喰い」は、むし歯の危険信号！

しっかり歯磨きをしていても、間食が多いとむし歯のリスクが高くなります。

皆さんはどうでしょうか？だらだらとお菓子やジュースを食べたり、飲んだりしていませんか？

その他、①食事の時間が不規則である、②夜更かしでの間食が多く、食生活が乱れている、③ファストフードやスナック菓子ばかりの偏った食生活をしていることはありませんか？

これらの食習慣も、一気にむし歯や歯周病のリスクを高めてしまいます。ジュースをお茶かお水に代えてみる・だらだら喰いを控え、食べたら歯を磨く！・口が寂しい時や歯磨きができない時は、キシリトールガム  を噛んで唾液の分泌を促してみる、など毎日の工夫でむし歯や歯周病を予防していきましょう。

心の声に
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

これらはどれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、規則正しい生活をする、十分に睡眠をとる、気分転換をする、沢山笑う機会を持つ、などして溜まったストレスを解消しましょう。



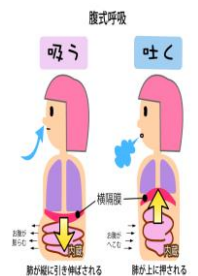
腹式呼吸で気持ちをすっきり！

勉強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていたり、呼吸が浅くなっていたりという経験はありませんか？ ストレスがあると呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかり酸素を取り込むには、赤ちゃんが行っている腹式呼吸が良いとされています。

<腹式呼吸のコツ>

- ① 鼻からゆっくり吸い、おへその下に空気を溜める。
- ② 吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくり息を吐く。



冬は生理痛がひどくなりやすい？！

生理が始まると基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させて血行が悪くなります。冬はこれに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態になります。体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、同じ場所に留まって、つらい生理痛を起こします。次の対処方法を試してみてください。



<対処1> 体を温める



薄着や冷たい飲み物を避け、上手な重ね着やカイロの利用で、体を温めましょう。

<対処2> 温まりやすい体を作る

熱は、筋肉から作られます。筋肉が落ちて血行が悪くならないように適度な運動をしましょう。

