

保健だより 9月号

伊万里実業高校
定時制 保健室
令和6年9月6日

夏休みが明けて日常が戻ってきました。

最近子どもがかかりやすいマイコプラズマ肺炎が大人にも増えていたり、滝での水遊びによりノロウイルス感染症にかかるなど驚くニュースが飛び交っています。いよいよ前期の後半、元気に過ごしましょう。

★睡眠上手（すいみんじょうず）になろう★

キーワードは**7時間・質よい量**

寝だめOK！



眠りには大切な役割があります。休日にまとめて寝る“寝だめ”はいけないと、これまで言われてきました。しかし、「寝たい時には寝て良い」という最新の睡眠学者のびっくり見解が出ました。キーワードは3つです。

理想の睡眠時間を紹介します。中学生は8時間、高校生は7時間です。できるだけ長く睡眠時間を取ることが大事だそうで、定時制の生徒は夜更しが多いようなので睡眠時間が足りていないのではないかと思います。7時間寝れば仕事も学習も効率アップするはず。ちなみに寝る時間を割く受験生ならば6時間は欲しいし、身長を伸ばしたいなら9時間が理想だそうです。

	睡眠不足の影響
頭	集中力や記憶力が下がり、成績が落ちる
体	免疫力が落ちて、病気になりやすくなる
心	自律神経が乱れ、情緒不安定になる
発達	成長ホルモンが出ず、背が伸びない

すいみんふさい

「睡眠負債」って？

睡眠負債は、William C. Dement 教授により提唱された言葉で、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼすおそれのある状態である。

わずかな睡眠不足が積み重なり「債務超過」の状態に陥ると、生活や仕事の質が低下するだけでなく、うつ病、がん、認知症などの疾病に、つながるおそれがあるとされる。

[ウィキペディア](#)より

“夏季休業中の健康調査”より



夏休みに病気をした人は1名、新型コロナウイルスの感染でした。けがをした人はいません。新型コロナウイルスは少なくなったとはいえ身近にあることが分かります。

夏休みに入る前の三者面談で、虫歯や歯周疾患など歯のメンテナンスを呼びかけていましたが、メンテナンスをしたのは1名だけでした。「受診の必要性は認識していたものの結局、行かなかった。」という人が7名。受診行動につながっていないという残念な結果でした。異常が見つかってそれを放置するなら健康診断の意味がありません。健康を優先してください。もう高校生、歯のことで困った時に相談できる かかりつけ歯科医を持つことを勧めます。

年に一度はかかりつけ歯医者さんへ

生徒研修会報告

場所:佐賀市ホテルグランデはがくれ

日時:令和 6年 7月29日(月曜)

県生徒保健活動リーダー研修会

3年原田麗嗣君・2年和田大樹君が参加しました。

※来年は西部地区生徒活動研修会が武雄市で開催されます。

原田麗嗣君のコメント

佐賀までバスと電車を乗り継いで行きました。暑くて大変でしたが、ホテルでの研修で嬉しかったです。歯みがきの講演の後、4つの学校の保健委員の発表があり、鳥栖商業高校と早稲田佐賀高校の活動発表がすごいなと思いました。高校生の集まる研修会だったので刺激を受けました。

和田大樹君のコメント

歯みがきの時の歯ブラシの圧力は桃の皮がむけない程度の圧がいいと聞きました。食後はガムを咬むと唾液がたくさん出る、あいうべ体操をすると良いことを知りました。ちょっと恥ずかしかったです。いい勉強になりました。携帯を見ながら磨くことがよくありますが、それはダメだと知りました。

