

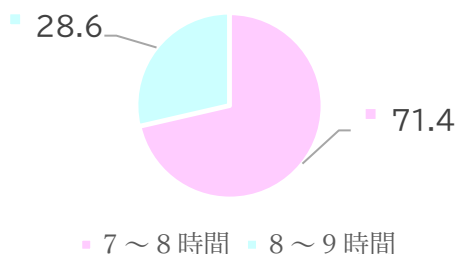


ほけんだより

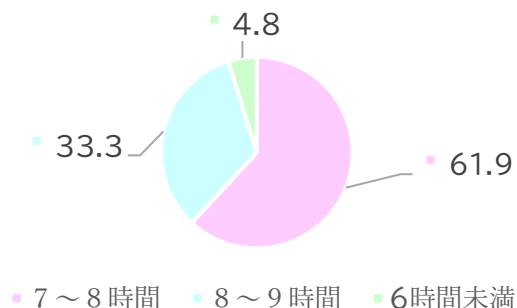
令和5年5月31日
粟島浦村立粟島浦小中学校
保健室

元気アップ週間への御協力ありがとうございました！

普段の睡眠時間



元気アップ週間中の睡眠時間



上のグラフは、元気アップ週間前後でとった睡眠時間についてのアンケート結果です。

元気アップ週間をとおして、8～9時間の睡眠時間をとれている割合が少し増えています。しかし、元気アップ週間をとおして「睡眠の質」を向上できたか？という質問に対して、「変わらない 12名」、「低下した 3名」という結果でした。

勉強や趣味の時間も大切ですが、睡眠をしっかりとすることも大切です。

今回の元気アップ週間中、睡眠の質を向上させることができなかった人も自分がぐっすりと眠れる方法を試みて、規則正しい生活ができるように普段から心がけて過ごせるようにしましょう。



睡眠の質を高めるために工夫したこと

- ・日中に体を動かす
- ・しっかりとお風呂のお湯に浸かる
- ・寝る前のルーティーンを決める
- ・部屋の電気を消して寝る
- ・寝る前にストレッチをする
- ・決めた時間に寝れるように、やること終わらせる
- ・寝る2時間前くらいにお風呂に入れるようにする
- ・なるべく寝る時間を早くしたり、リラックスしたりする時間を増やす



中学生の振り返り

- ・元気アップをやってみて睡眠力が上がって嬉しかったので次も続けていきたい。



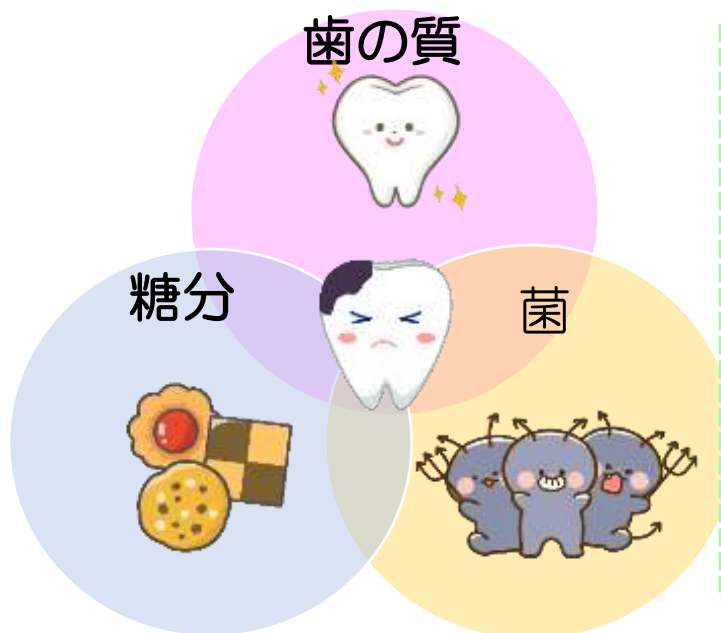


歯科検診について

むし歯の原因ってなに？



6月2日(火)に歯科検診を行いました。



むし歯は、次の3つが原因とされています。

1つめは、「**歯の質**」です。歯の性質は人によって異なりますが、生え変わってから2,3年ぐらいが虫歯になりやすい時期です。

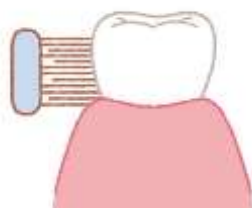
2つめは、「**菌**」です。お口の中にはたくさんの細菌がいるといわれていますが、その中の「**ミュータンス菌**」がむし歯の原因とされています。

3つめは、「**糖分**」です。食べ物に含まれる糖質は、ミュータンス菌の大好物です。この糖質がエサとなって酸を作り、歯をとかしてしまったり、歯垢(プラーク)が作り出されます

歯みがきのポイント

1 か所を 20 回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。次の 3 つのポイントに注意することが大切です。

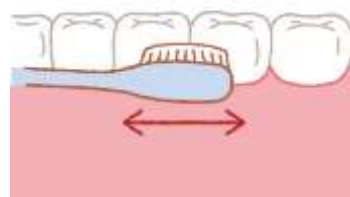
①ハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる



②ハブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で磨く。



③5～10mm の幅を目安に小刻みに動かして磨く



☆むし歯予防

- ①鏡を見ながら歯をみがく
- ②よくかんで食べる
- ③甘いものを食べすぎない
- ④早寝早起きをする
- ⑤ストレスをためない
- ⑥正しい歯みがきをする

これができると……
健康的な歯に

