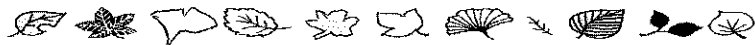


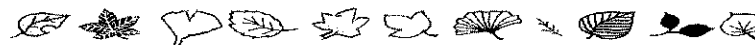
保健だより 11月号

帝京中学校・高等学校 保健室 2020年11月



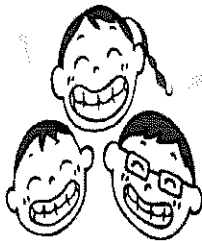
木々の葉は緑から黄色へと変わり、落ち葉がたくさん見られるようになりました。夏の間、葉にたっぷり含まれた葉緑素が、日差しが弱まるとともに分解され、隠れていた赤や黄色が見えるようになるそうです。

体も季節を感じ、くちびるが乾燥する、手や頬がカサつく、静電気が起きるなど、空気が乾燥している知らせを肌で感じます。寒さに負けないからだ作りをし、風邪の予防を心がけましょう！



～免疫力を高める4つのポイント～

- ① バランスのよい食事
・主食・主菜・副菜が揃うように
- ② 十分な睡眠を
・脳とからだを休める・成長ホルモンの分泌
- ③ 適度にからだを動かす
・免疫細胞が活性化し、ストレス解消にも
- ④ たくさんの笑顔
・「笑い」は免疫細胞の働きが活性化する



朝晩と日中の気温差が大きい11月。日入りは遅く、日没は早くなり夜の時間が長くなりました。夜は一気に冷え込むので、冬の到来を感じますね。そして、空気が乾燥してくる時季なので、部屋の湿度をあげる、保湿クリームで肌を保護するなど対策をしましょう！

先日、中学生の歯科検診が終わりました。結果の通知は、後日配布いたします。高校生の歯科検診は、11月19日(木)です。歯みがきをして、登校してください。

3つの歯を守るC

CHECK 確認

歯科検診の結果を見て、自分の歯の状態を知っておく



CARE 予防

食後の歯みがきで口の中をいつもきれいに

CURE 治療

気になるところは早めに歯医者さんに相談



睡眠について考えてみよう！

みなさん、毎日の睡眠時間はどれくらいですか？夜遅くまで起きていて睡眠不足…なんてことはないですか？課題や習い事で、学校から帰っても忙しい時間を過ごしていると思いますが、7時間以上の睡眠がとれるよう、普段の睡眠時間を見直してみましょう！



【Q. 睡眠には2種類ある？】

睡眠には、深い眠りである『ノンレム睡眠』と浅い眠りである『レム睡眠』があり、この2つがセットになりおよそ90分の周期でくり返されています。レム睡眠とは、からだは眠っているが脳は起きている状態で、夢はこのレム睡眠中に見ています。またレム睡眠には、「記憶の整理が行われている」と言われています。

ノンレム睡眠とは、脳もからだも休んでいる状態です。成長ホルモンは、細胞の成長、修復、活性化に役立つとされています。「寝る子はよく育つ」という言葉どおりですね！

【Q. ぐっすりねむるためには…】

体育の時間や昼休み、放課後など、からだをたっぷり動かすことはもちろんですが、ぐっすり眠るためには『朝の光をしっかりあびる』ことも大切なのです。夜寝るのに、どうして朝の光が大切なのでしょう？

それは「メラトニン」という眠りホルモンが朝の光でいったん出なくなり、12時間～16時間後に再び出て、眠気を感じるようになるという眠りのリズムをつくっているからです。夜にテレビやゲーム、スマートフォンなどの強い光をあびることも、眠りのリズムをくずしてしまうので、寝る1時間前には強い光を浴びないよう心がけましょう。

【Q. セロトニンって？】

冬になると、心なしかふと寂しくなることはありませんか？冬になると寂しくなる理由があります！冬は、日がでている時間が短くなります。心のバランスと整える「セロトニン」というホルモンは、朝日がのぼる朝から昼にかけて、「メラトニン」といっしょにつくられます。冬は日を浴びる時間が少ないので、セロトニンがつけられる量も減り、心が寂しく感じてしまうことがあるのです。そんなときは、なかなか寝付けません。なんてこともあると思います。よい睡眠にするため、できるだけ日の光をあびるよう、天気の良い日は外で活動するようにしましょう！



◎風邪の季節はもうすぐそこに。手洗いうがいの徹底を！