



秋になり、日が沈むのが早くなりましたね。11月には日の入りが16時50分となり、あっという間に暗くなりますので、放課後出かける際は、帰りの時間に気をつけて、安全に過ごしましょう。

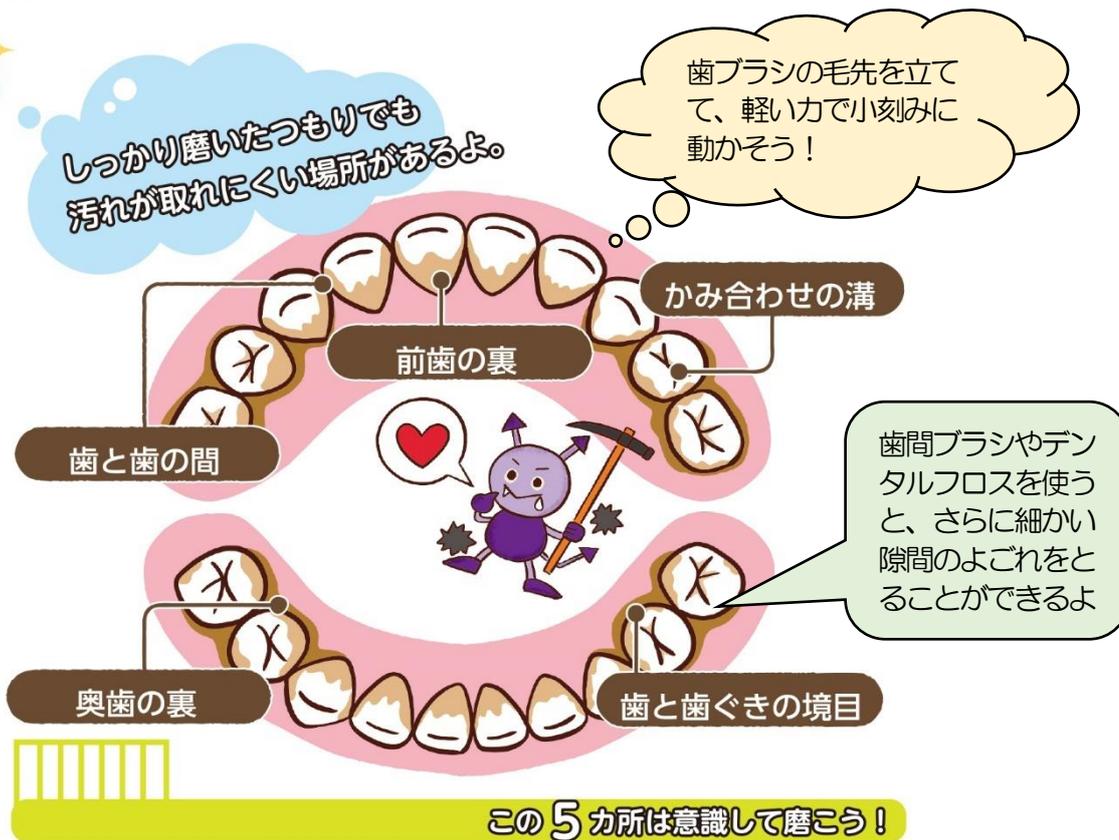
～ 11/8「いい歯の日」 歯の健康を守ろう ～



食後に歯磨きをしていますか？保健給食委員による給食ビンゴの結果より、各学年、給食後に歯磨きをしている人がとても少ないようでした。

歯ブラシを学校に持ってきていない人は、まずは持ってくるところから始めましょう。保護者の方におかれましても、ご準備にご協力いただけますと幸いです。

歯
磨き
残
し
を
な
く
せ
う
！



歯科の治療は済みましたか？



1学期に実施した歯科検診の結果、CO（むし歯の初期症状）、C（むし歯）、GO（軽い歯肉炎）、G（歯肉の病気）、噛み合わせや歯並び、顎関節異常などが見られた人に、受診の勧めのお便りを配付してあります。未治療の人を対象に、再発行しましたので、早めに受診をして、受診報告書をご提出ください。

～ 睡眠の重要性について考えよう ～



10月23日に2年生を対象に、「睡眠の重要性について考える」と題して、保健の授業を行いました。睡眠不足には、日中のパフォーマンスの低下や将来の病気のリスクなど様々な悪影響があります。睡眠不足を当たり前せず、自分の今と将来の健康のために改善していきましょう。

2年生 振り返り

- 睡眠はパフォーマンスを上げるのに、必要なこと
- メディアは便利だけど、マイナス点も多くあり、関わり方が重要
- 寝る前の行動によって、睡眠の質が大きく変わってくるから見直したいと思った
- 寝る前には、カフェインレスのものや、リラックス効果のあるものを飲む
- メディアで睡眠が削られることが多いから、意識して生活していきたい



≪ 快眠ポイント ≫



① 電子メディアの使い方

SNS やゲーム、ショート動画などは、脳内にドパミンが放出され、脳が覚醒状態となります。寝る前は、何度も読んで展開のわかる漫画や本を読む、もしスマホを手放せないのであれば自然動画など、眠気を誘うようなコンテンツを選びましょう。



② カフェインのとり方



カフェインを含む飲料には、コーヒー、紅茶、ココア、コーラ、エナジードリンクなどがあります。これらは、夜の睡眠に悪影響が出るので、夕方6時以降はとるのを控えましょう。また、カナダ保健省によると、13歳以上の青少年は1日当たり2.5ml/kg以上のカフェインをとらないことを推奨しています。(体重50kgの人であれば、1日125mlまでにとどめること)カフェイン好きの人は、摂取するタイミングと量に注意してください。

【参考：カフェイン量】

コーヒー90mg/1杯(150ml)、紅茶45mg/1杯、ウーロン茶30mg/1杯
コーラ35mg/1缶(350ml)、エナジードリンク約36~150mg/1本

③ ベッドタイムルーティン(入眠儀式)



毎日同じことを繰り返すと、安心してスムーズに眠ることができます。ポイントは、脳や神経を刺激しないことです。ホットミルクを飲んだり、波の音楽を流したり、本を読んだりすると体も心もリラックスできます。自分なりのリラックス方法を取り入れて、気楽に布団に入るようにしましょう。