

ほけんだより

令和4年9月

佐世保市立日宇中学校保健室

秋の気配を感じたかと思うと真夏の暑さが戻り、台風が通過すると朝は急に冷えこんだりと気温差の激しい9月です。そのためか、体調がすぐれず保健室を利用する生徒が多い状況が続いています。また、新型コロナウイルス感染者数は8月より減っていますが、特別警戒警報は発令のままです。栄養・運動・休養・手洗い・マスク・換気で体調を整え、実りの多い秋にしたいと思います。

快眠で健康力・記憶力アップ！！

【睡眠の役割】

○成長ホルモンの分泌

（骨や筋肉の成長、痛んだ組織の修復、心身の疲れの回復）

○メラトニンの分泌

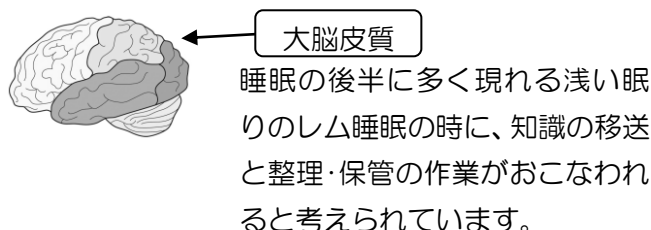
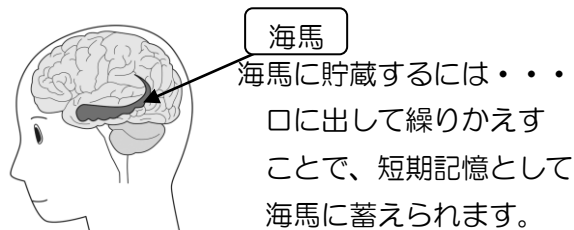
（老化やがん・生活習慣病などにつながる活性酸素を分解する抗酸化作用、免疫力増強作用）

○セロトニン（癒やしホルモン）の分泌

（心の安定）

○記憶力のアップ

（学習した知識を一時的に保管しておく“海馬”から長期に保管される“大脳皮質”へ移送）



徹夜で知識を詰め込んだのに、効果が発揮されなかったことはありませんか・・・

【快適な睡眠をとるために】

○夜は部屋の明るさを落として寝る時は消灯し、朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びる。

○睡眠ホルモンの分泌を妨げるブルーライト（スマホ・ゲーム・パソコン・液晶テレビなど）を少なくとも寝る1時間前までにはシャットアウトする。

○就寝時刻の2～3時間前には食事を済ませる。



歯科受診状況は、いかがでしょう？

病院、行けた？



歯科検診後の歯科受診状況は、次のとおりです。

全校・・・25.7% 1年生・・・29.6% 2年生・・・26.8%
3年生・・・20.6% です。

受診結果が手元にある人は、担任の先生か保健室に提出をしてください。
受診したけど受診結果を紛失したという人は、保健室に報告に来てください。
忙しいと思いますが、工夫して時間を作り、できるだけ早く受診しましょう。
特に3年生は受験直前に歯が痛くなり実力が発揮できなかったということにならないよう、早く受診しましょう。