



すこやかだより

No.10

2024.11.6(水)

上川高校 保健室



11月 8日は、「いい歯の日」です！



皆さんは「8020 運動」という言葉を知っていますか？これは、80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とうという意味が込められた運動の事です。「いい歯の日」はその運動の一環として制定されました。自分の歯を保つためには、日頃の歯磨きやお手入れが重要です。皆さんの学校生活の中で、甘い飲み物を飲んだりお菓子を食べたりするところをよく見かけます。それでは虫歯になってしまいますね。そこで今日は、いい歯を保つために歯について学びましょう！

学校歯科医の定岡先生に
聞きました！

キシリトールガムの効果は？

歯科で販売しているキシリトール 100%ガムは 1 回 2 粒で 1 日 4 回噛むと、虫歯予防・減少につながります！

学校で歯を磨けない時…

ぶくぶくうがいをしましょう！なるべく食べかすが口の中に残らないようにします。



だらだら食べはよくないの？

だらだら食べをすると、口の中が虫歯になりやすい環境になってしまいます。食べ物を食べない時間も作ろう！

噛むことにはどんな効果？

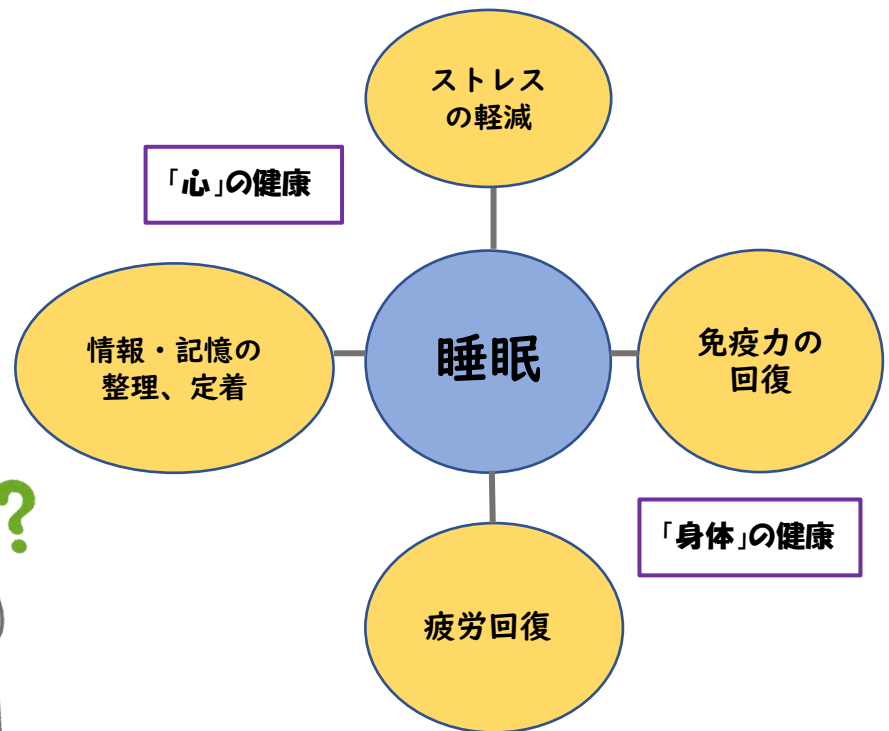
1 回噛むことで、約 3.5cc の血液が脳にいきます。つまり噛むことによって、脳が覚醒します。しっかり噛んで食べましょう！

良い睡眠は、心身ともに健康で充実した生活への第一歩！

眠っている間に、身体の中では様々な事が行われています。

良質な睡眠を取ることができれば、心も身体も健康になり、充実した生活を送ることができます！

じゃあ、良い睡眠って
どうやったらとれる
の？



睡眠は、休養感を得ることが大切！！

① 日中の運動を増やす！

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、睡眠の質が高まります。

重要な点は、

「運動の習慣化」です！

② 就寝前にはリラックス！

寝る前のリラックスは寝付きを良くするのに効果的です。

逆に、3つのNGは…

「睡眠2時間前の食事はNG」

「睡眠1時間前の食事はNG」

「夕方以降のカフェインは

休養感を高める 4つのポイント

③ 寝室の環境を整える！

寝るときの環境は「光」「音」「温度」が重要です。

朝日を浴び、夜は暗く！

エアコンなどで温度調節！

リラックスできる静かな音楽！

*20分以上寝付けないときは、一度寢床を出て暗い環境でリラックス♪無理に寝ようとしないことが大切です！

④ 寝だめは禁物！？

平日の睡眠不足を取り戻すために休日に寝だめをすると、就寝時間と起床時間のズレが生じます。

寝だめをするときは、

「平日の睡眠時間+1時間」までに

しましょう！