



★ 12月の保健目標★

# 生活リズムを整えよう

令和5年12月21日

川口市立東中学校 保健室

みなさん睡眠不足になっていませんか？朝なかなか起きられない、日中眠いという人はいませんか？  
**中学生の理想の睡眠は8時間以上**とされています。（もちろん個人差や身体の状態に必要な睡眠は違います。長過ぎても短か過ぎてもダメ。日中に眠く感じないくらいがちょうどいいそうです）

睡眠不足は・・・ ● **集中力や注意力の低下、意欲の低下**

● **頭痛や消化器系の不調。生活習慣病にかかる危険が高くなる**

● **うつ病などの心の病気にかかりやすくなる(不眠症状のある人がうつ病になることが多く、うつ病の人の9割が不眠症状を訴えているとされている)**

・・・など、心身に様々な影響があります。

スマホやゲームのし過ぎは睡眠不足につながる人が多いですが、勉強や用事で睡眠不足になっている人も少なくありません。特に冬休みは生活リズムが崩れがちですが、正しい生活習慣を送ることを心がけて、健康に新学期を迎えるようにしましょう！



## ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1

起きる時間は休みの日でも

できるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は  
目覚ましをかけて一定に。

ヒント2

カーテンを開けて

日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると  
睡眠モードから目覚めモードに  
切り替わりやすくなります。

ヒント3

朝ごはんを食べるのも

意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に  
活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4

エナジードリンクや

コーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時  
間がかかり、眠れなくなりがち。  
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5

眠る前ギリギリまで

スマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに  
切り替わりません。部屋を暗くす  
るのもコツ。

ヒント6

就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必  
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。  
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



### 睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。  
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める  
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

## 1年生が「学校保健委員会」に参加しました！

12月1日(金)に、第2回学校保健委員会が開催されました。

今回は1年生と7組を対象に、学校歯科医の中村先生が【歯と口の健康づくり】について講話をしてくださいました。むし歯になる流れや生活の中で注意することなどを教えてもらいました。また、むし歯の原因になるミュータンス菌の映像や、むし歯の治療の映像なども見せてもらいました。



「むし歯の治療を初めて見た」「むし歯にならないように気をつけようと思った」などの感想があり、自分の生活と歯や口に良い生活について考えるいい機会になりました。これからの自分の生活に生かして、いつまでも健康な歯と口腔でいてくださいね。

## 「歯の勉強会」を開催しました！

12月6日(水)と13日(水)に歯の勉強会を開催しました。

対象は11月の歯科健診の結果【むし歯(多数)をまだ治していない人】や【歯肉炎になりそうな人】など歯と口腔の状態に注意が必要な人達と保健委員です。7月と同様学校歯科医の先生に来ていただき



むし歯や歯肉炎等について教えてもらい、それを予防するための生活を勉強しました。また、カラーテスターで歯垢の染め出しをして、自分の歯みがきが不十分なところを知り、正しい歯みがきの仕方を教えてもらいました。

11月の歯科健診で要治療だった人は早く治療を終えましょう！



## 歯と口腔の健康に意識の高い3年生！

11月の歯科健診の結果、小学校から9年間、または中学校で3年間1度も治療勧告や経過観察が出されず歯と口の健康を保っていた3年生がこんなにいました！

中学校3年間 歯と口が健康だった3年生

# Congratulations!

## 20人

小学校入学から9年間 歯と口が健康だった3年生

## 7人

