

ほけんだより



まだまだ暑い季節ですが、少しずつ秋が近づいています。

日照時間の減るこの時期は、生理的に気持ちが落ち込みやすい時期でもあります。気持ちに元気が出ない時には、まずは旬の美味しい食べ物を取り入れて、体の栄養補給をしてください。また、良眠のために夜のスマホタイムを調整する、ぬるめのお湯にゆっくりつかるなど、生活習慣を見直してみても良いでしょう。身近な人に相談するのもとても良い方法です。もちろん、保健室にも気軽に相談に来てください。

7月16日(火)3年生対象に歯科講演会がありました。

講師は本校学校歯科医の北野琢也先生と歯科衛生士の川口未紗先生で「楽しく学ぶ!これからの人生に役立つ歯を守るための“知識”と“習慣”」をテーマにお話を聞きました。3年生の感想を少し紹介します。

- ・受験勉強をしながら、甘い飲み物を飲んだりお菓子を食ったりしがちですが、これからは時間を決めて飲食をして、歯を大切にしようと思いました。
- ・歯磨きより先に、フロスを使用した方が歯垢が残りにくい、と初めて知ったので実践しようと思います。
- ・健康寿命を延ばすためには歯の健康を保つことが大切だとわかったので、高校卒業後も定期健診に行きます。
- ・家族にも今日の話伝えて、定期的に歯科医院に行くように勧めます。
- ・歯医者に行ってもその後の定期検診が続かなかったり、むし歯を放置したりしていたけど、今回の講演会を聞いて、歯医者についてみようと思えました。



7月19日(金)生徒向けAED講習会がありました。

日本赤十字社より2名の講師をお招きし、各部活動より代表生徒1名が集まりました。暑い中での講習会でしたが、さすが明高生、参加者全員がとても真剣に講習を受けていました。いざという時には、きっと勇気を出して行動してくれるはず。期待しています!

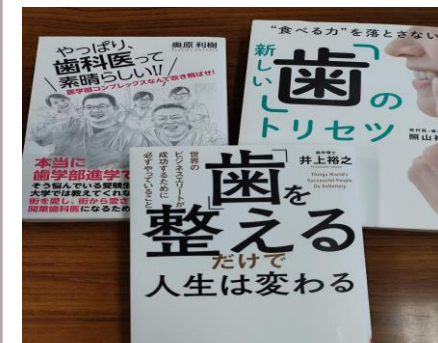


9月9日は救急の日!

本校のAEDの場所は覚えていますか??

- ①保健室中庭側
- ②職員室前廊下(西)
- ③体育館内
- ④食堂前ウォータークーラー横
- ⑤教室棟廊下3階

北野先生オススメの歯科についての本が図書室にあります。ぜひ手に取り読んでみてください!!



「ストレス解消法」 睡眠編

睡眠時間が不足すると、疲労が蓄積してストレスが溜りやすくなり、睡眠不足で自律神経やホルモンのバランスが乱れると、身の不調をまねくことにもつながります。脳や体の疲れを解消して、ストレス耐性を高めるためには、睡眠時間をしっかりと確保して、質の良い睡眠をとるようにしましょう。



理想の睡眠時間

米国の大規模調査では、睡眠時間が7時間の人が最も死亡率が低く長寿だった。短い睡眠が健康にとつてリスクというのとは理解できるかもしれないが、断然睡眠時間が長ければ良いというわけではないことを知っておきましょう！

睡眠の質を上げる方法

- ・寝る90分前までに入浴
 - ・寝る前にカネインを摂取しない
 - ・スマホをためない
 - ・合った寝具を使う
 - ・寝る3時間前までに夕食
 - ・適度な運動やストレッチ
 - ・太陽の光を浴びる(朝)
 - ・夕食にタンパク質を脂質を控えめに
 - ・寝る前にスマホをさわらない
- できることから実践してみよう！



仮眠



仮眠をとることで、体が落ち着き、リフレッシュすることをパワーストレスマネジメント、また集中力や記憶力の向上、精神的なストレスの軽減にもつながります。

NASA実践！仮眠法

眠る時間は15分以内

- ① ナフ・ナップ 仮眠時間/10秒から20秒
集中力やアイデア思考のスイッチに効果的
- ② マイクロ・ナップ 仮眠時間 2分～5分
眠気を取り除くには驚くほど効果的
- ③ ミニ・ナップ 仮眠時間 5分～20分
眠気覚ましや疲労回復、一番バランスが良い
- ④ パワー・ナップ 仮眠時間 20分
長期的記憶力が向上する
- ⑤ ホリデー・ナップ 仮眠時間 90分
眠気や疲労回復ができる1時間の奥の奥の休息の効果が寝たため

