

ほけんだより 6月

令和6年6月17日
県立福崎高等学校
保健室

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけましょう。

睡眠の3つの役割

睡眠の役割1 疲労を回復する



疲労回復にはREM睡眠とnon-REM睡眠という2つの睡眠相が深く関わっています。REM睡眠とは「体は休んでいるが脳は活動している状態」で、non-REM睡眠とは「体も脳も休んでいる状態」と考えられています。はじめの深いnon-REM睡眠時に分泌される成長ホルモンは体の成長を促すだけでなく、傷ついた細胞の修復や、免疫細胞機能を強化する働きがあり、疲労回復には欠かせません。疲労は睡眠時間に比例して回復するため、睡眠が不足すると倦怠感で十分に活動できなくなったり、風邪をひきやすくなったりします。

睡眠の役割2 脳のメンテナンスをする

脳は眠っている間に機能的メンテナンスを行っています。睡眠を適切にとっていない状態は、長時間シャットダウンせずに動いているパソコンと同じです。処理速度(思考のスピード)が遅くなったり、不適切な処理(誤解や思い違い)を行ったりする危険があるのです。

睡眠の役割3 記憶する

①手続き記憶・・・スポーツの動作や楽器の演奏など、体が覚える記憶です。non-REM睡眠中に脳の中で新たな神経回路網が構築され、記憶として固定されます。
②意味記憶・・・英単語や数学の定理など脳が学習したことを覚える記憶です。REM睡眠中に整理され、長期記憶として固定されます。

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます

★毎日の歯磨きで歯垢をきちんと落とす

歯垢がたまりやすい場所は、特に丁寧にみがきましょう



45°Cの角度であって、
歯茎をマッサージする
ようにやさしくみがく



毛先が歯と歯の間に
届くように。デンタル
フロスも使おう

★定期的なプロケアを



どれだけ気を付けて丁寧に歯磨きをしても、セルフケアには限界があります。定期的な受診し、効果的な予防につなげましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



★嫌な記憶を忘れる機能も

睡眠には記憶を消し去る機能もあります。嫌なことや怖かったことを記憶として固定しないようになっています。「寝て忘れる」ことで、心と体を守ってくれています。



暑さに備えた
体づくりを
しよう