

保健ジャーナル

9月号

令和3年9月17日発行
兵庫高校保健委員 2年

去年よりも長い夏休みは満喫できましたか？
まだ暑い日が続きますが、気持ちを切り
かえて頑張りたいと思います。

『よい睡眠』はとれていますか？

よい睡眠の要素

1. 寝付きがよい
2. ぐっすり眠る
3. 寝起きすっきり



睡眠の質を向上させるは"させる"とは、
疲労から心身を回復させる効果があります。
肉体疲労はもちろん脳の疲労に
目に見えない部位に蓄積した疲労を
取り除けます。

睡眠の質を向上させよう！

★ 就寝3時間前には夕食を済ます

就寝時には消化活動が終わっている
ことが理想的。

★ 温かい飲み物で眠気を促す

温かい飲み物は内臓から体温上昇
を促進します。安眠効果のために
ノンカフェインがおすすめ！

例) 白湯・生姜湯・カモミールティー



★ ぬるめの入浴でリラックス



38度ほどのぬるめのお湯に
5〜30分つかってリラックス。

快適な生活が送れるよう睡眠にこだわら
ましょう！

参考内容

<https://cp.glico.jp>

皆さん **歯** は綺麗ですか？ 

スポーツドリンクは虫歯の原因？

。結論から言うと Yes



酸性度が高いから！



歯を溶かすのが pH 5.5
に対して
スポドリは pH 3.5!

☆ 飲まない方が良い？

。そんな事はない！

栄養満点！

例：ミネラル 電解質
塩分、砂糖
etc...

ただ...

飲みすぎは良くない！



ヤッター！



ダメ！

歯が溶けるかも！？

☆ スポーツドリンクは

「量」を考えて飲もう！

スポドリの砂糖

運動時の頭
の回転を良くする！

でも摂りすぎ
はキケン！

正しい歯のみがき方！



。大事なのは **3** つのこと！

1. 当て方 ... 1本1本表面と平行に！



2. 力加減 ... 150 ~ 200g

大体、毛先が広がらない程度

3. 動かしかた ... 小きざみに！

1 ~ 2 歯ずつぐらい



最後に ...



。寝る前の歯みがきは本当に大事です！ 

。歯は「一生モノ」です！ 大事にみがこう！

参考 <https://www.lion-dent-health.or.jp/labo/article/care/01.htm>
<https://www.mln-lren.gr.jp/?p=35612>
<https://doshida-family-dc.com/wp/2021/02/14/歯磨きの基本知識>