

# 保健だより 7月



令和2年7月3日  
京都市立洛西中学校  
保健室

学校が再開し、約3週間。生活リズムはもどってきましたか？新型コロナウィルス感染症もまだまだ油断できません。手洗いうがいの励行・3密を避けるなど予防対策に努めましょう。さらに生活のリズムを整えて、前頭葉を活性化させ、病気に打ち勝つ免疫力をあげていきましょう。

## 光・暗闇・外遊びのすすめ <生活リズムに注目>



### 光

朝、日光をあびる。  
教室の窓側の席に座る

日中に光を受けると、夜にメラトニン（脳から出るホルモンで睡眠ホルモンとも言う）を多く出す作用があります。  
メラトニンは、  
\*夜体温を下げ、眠りを誘う。  
\*抗酸化作用（細胞を酸化から守る）  
\*性的成熟の抑制など。

あびの多い人・窓側おすすめ



### 暗闇

リビングの電球の数を減らす。  
暖色系の電気にする。  
寝る前は、スマホを見ない。

夜は、スマホやコンビニなどの明るすぎる光を受けないようにしましょう。  
スマホの画面から発せられる強い光は、  
メラトニンを抑え、睡眠のリズムをくずします。  
睡眠不足は、成長ホルモンの出を悪くし、  
体の発達にも影響します。



### 外遊び

体を動かす遊びの中で、コミュニケーションが活発になります。  
前頭葉（思考やコミュニケーション、記憶、やる気）を刺激します。  
朝に動かすと効果あり！



前頭葉を動かすには

## ワクワク・ドキドキ・よい加減のすすめ



スマホの長時間使用など、ネット依存が問題になっています。

ネット依存症は、前頭葉（コミュニケーション脳）に異常を起こすと言われています。

突然キレる、困難に直面したときに頑張れない、予測できず忘れ物が多いなど・・・

前頭葉を動かして、忍耐力や注意力をやしないましょう。

ワクワク・ドキドキしながら夢中になれることが、興奮できる体験がよいと言われます。

遠足・スポーツ・自然・生き物・席替え・探検・テーマパーク～～

熱中できることをよい加減で楽しみ、前頭葉を元気にしましょう！



日本体育大学 野井真吾教授講義より

## おくち なか お口の中をみてみよう！

しんがた りゅうこう は けんしん えんき は しどう ちゅうし  
新型コロナウィルスの流行のため、歯の検診が延期になり、歯みがき指導も中止になりました。

いつもと違う生活がつづくと、お口の中も汚れがちになり、むし歯ができたり、歯ぐきがはれてき  
たりします。かがみでお口の中をみて、自分でチェックしてみましょう！

～歯みがきをして、きれいに手を洗ってから、大きな口をあけて、歯を一本ずつみていきましょう～

- 歯が黒くなったり、穴が開いているところはありませんか？**
- 歯ぐきが赤くなっていたり、はれたりしていませんか？**
- 痛いところはありませんか？**
- ぐらぐらしている歯はありませんか？**
- まだ抜けていない子どもの歯の下から、大人の歯がはえてきて  
いませんか？**
- 歯ならびはどうですか？**
- 口を開けたりとじたりすると、あごが痛かったり、音がしたり  
しませんか？**



鏡でみて、あてはまることがあつたら、歯医者さんに行ってみてもらいましょう。

あてはまることが無かった人も、今までどおり、しっかり歯みがきをして、お口の中をきれいにして  
おきましょう。お口の中をいつもきれいにしておくことは、むし歯の予防だけでなく、病気の予防にも  
なります。