

ほけんだより 7月



富山県立富山中部高等学校
保健室

期末考查が終わり、いよいよ暑い夏がやってきます。勉強や部活動、体育大会の準備など、各自の取り組み課題を考え、体調を整えて、充実した夏を過ごしてください。

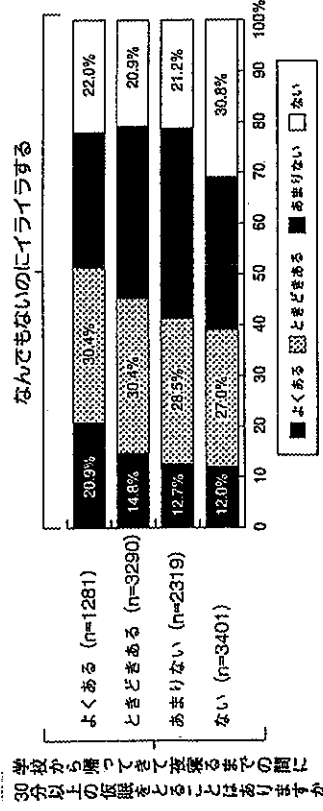
特集 ～睡眠～

人の眠りには深い眠りで脳を休ませるノンレム睡眠と、浅い眠りの内に体を休ませ脳の記憶整理を行うレム睡眠があり、レム睡眠とノンレム睡眠の周期は約90分間隔で訪れます。

ノンレム睡眠時は脳の血流量が低下している為、眠りがとても深い状態にあり覚醒しにくい状態であると言えます。ですからこのタイミングが目覚まし時計がなると、ちやちやとしたスッカリしない状態で目覚める事になります。レム睡眠の特徴は、脳の血流量が増加し夢見がちになるという特徴があります。心拍数もノンレム睡眠時よりは高く、酸素消費量も上がる為、このタイミングで起きた場合は、脳が活動状態に近い状態で起きることに繋がるため、目覚めが良く頭がスッカリした状態で起きることが可能になります。

下の図は、睡眠の状況と心身の不調についてのクロス集計です。学校の帰宅後に仮眠をしている人ほど「なんでもないのにイライラする」という割合が増えており、睡眠が乱れている人ほど心身に不調が現れています。目覚めの良い朝を迎えるために、質の良い睡眠を得るために、そして心身のよりよい健康のために、今の睡眠スタイルで良いのか、変更すべき点があるのか、この機会に考えてみてはいかがでしょうか。

●「学校からの帰宅後の仮眠の有無」と、「なんでもないのにイライラすることがあるか」という質問のクロス集



「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」(文部科学省平成27年3月)

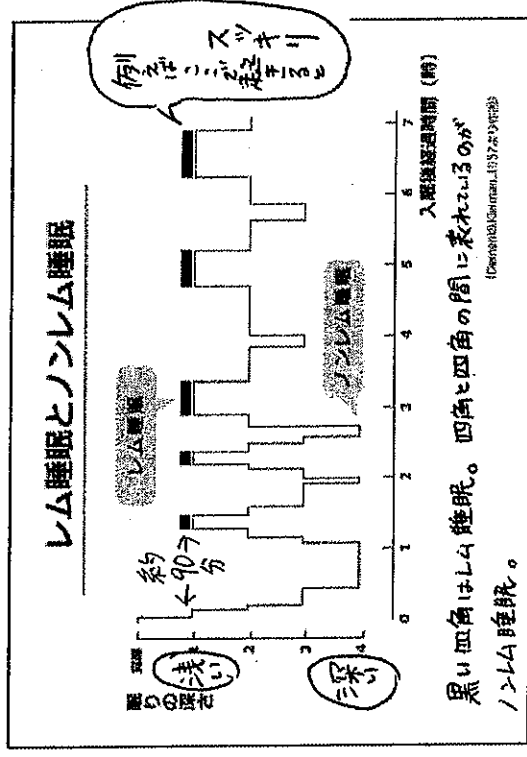
歯科医さんから中部生にメッセージ!

みなさん、こんにちは。学校歯科医の栗山です。6月に皆さんの歯をみせてもらいました。この機会にお伝えたいことがあります。

まず、学校での検診は簡単なスクリーニングです。検診で異常がないといって安全ではありません。なにか気になることがあれば、すみやかに歯科医院を受診してください。また検診結果にかかわらず、定期的な歯のチェックとメインテナンスを行うことをお勧めします。

次に、検診で、虫歯を指摘された人は、できるだけ早く歯科医院を受診をしましょう。早期なら簡単な治療で済みます。ですが、進行と共に治療の費用と通院回数は増え、状態によっては、抜歯となります。若い時の口のの不衛生が祟って後悔している患者さんを毎日診ている私としては、皆さんにそのような思いをしてほしくありません。

最後に健康な口元は相手に素敵な印象を与えます。健康な状態を維持することを心がけてください。



(高校生)

