

# ほけんだより

H30.6.18 No.7 男鹿工業高校 保健部



## 熱中症に注意!



東北も梅雨入りし、肌寒かったり、暑かったり。体調を崩している人もちらほらみられます。大会やテストで疲れている人は、睡眠をたくさんとって、ご飯をしっかり食べて体調管理をしっかりしてください。疲れていると熱中症にもかかりやすくなってしまいますよ。

## ★健康診断もあと少し★

健康診断で異常のあった人には結果通知を配付しています。受診したら結果を保健室まで提出してください。

### <健康診断日程>

実施日	項目	時間	対象	注意事項
6/21(木)	尿検査④	1校時前	未提出・再検査	今まで出していない人、 再検査の人は 必ず全員提出です!

## ★歯科検診結果

### むし歯

	受診者数	むし歯あり	治療済み	むし歯なし
1年生	97人	4人	14人	79人
2年生	98人	5人	13人	79人
3年生	99人	3人	17人	79人
合計	294人	12人	44人	237人

### かみ合わせ・口腔の状態

		1年生	2年生	3年生
歯列・咬合	異常なし	89人	86人	89人
	要観察	3人	2人	0人
	要精検	5人	10人	10人
顎関節	異常なし	97人	98人	99人
	要観察	0人	0人	0人
	要精検	0人	0人	0人
歯垢	付着なし	84人	87人	85人
	若干付着	11人	11人	12人
	相当付着	2人	0人	2人
歯肉	異常なし	86人	87人	85人
	要観察	11人	11人	13人
	要精検	0人	0人	1人

### 学校歯科医さんより

男鹿工業の生徒は、むし歯は少ないですが歯垢がついている人や歯肉炎の人が多くみられました。歯周病に進行しないうちに、治療や丁寧なブラッシングを行ってください。歯垢が若干付着の人や、歯肉が要観察の人は歯磨きをがんばりましょう。歯垢が相当付着の人、歯肉が要精検の人は歯医者を受診してください。



# 休息だけではない睡眠の役割

毎日何時間くらい眠れていますか？保健室でも寝不足の人がよくみられます。学校で寝なくていいように、おうちでしっかり寝られるように工夫してみてください。

## ○睡眠の役割

① 成長ホルモンの分泌  
深い睡眠の時に分泌される成長ホルモンが、体の成長を促します。



② 免疫を強くする  
体の抵抗力が強まり、風邪などをひきにくくします。



③ 記憶の整理  
脳内にあるたくさんの記憶を整理します。



④ 日中の集中力の保持  
勉強やスポーツなどに、集中して取り組むことができるようになります。



## ○寝不足は脳にも悪影響

日中の眠気が強くなり、判断力や思考力が低下します。

脳の扁桃体という不快な感情をコントロールするところが過剰に興奮して、気持ちが不安定になります。

脳の神経細胞同士の情報伝達がうまく行われなくなり、学習効率が低下します。



## ○睡眠の質を悪くするブルーライト

スマホやパソコン、ゲーム機などの液晶画面からはブルーライトという光が出ています。この光は生体リズムの調整などを行うメラトニンというホルモンの分泌を妨げ、睡眠の質を悪くします。そのため、寝る2時間前くらいからは液晶画面を見ないようにすることが大切です。眠れないのでスマホをいじってましたというのは間違い。もっと眠りにくくなってしまいます。

