

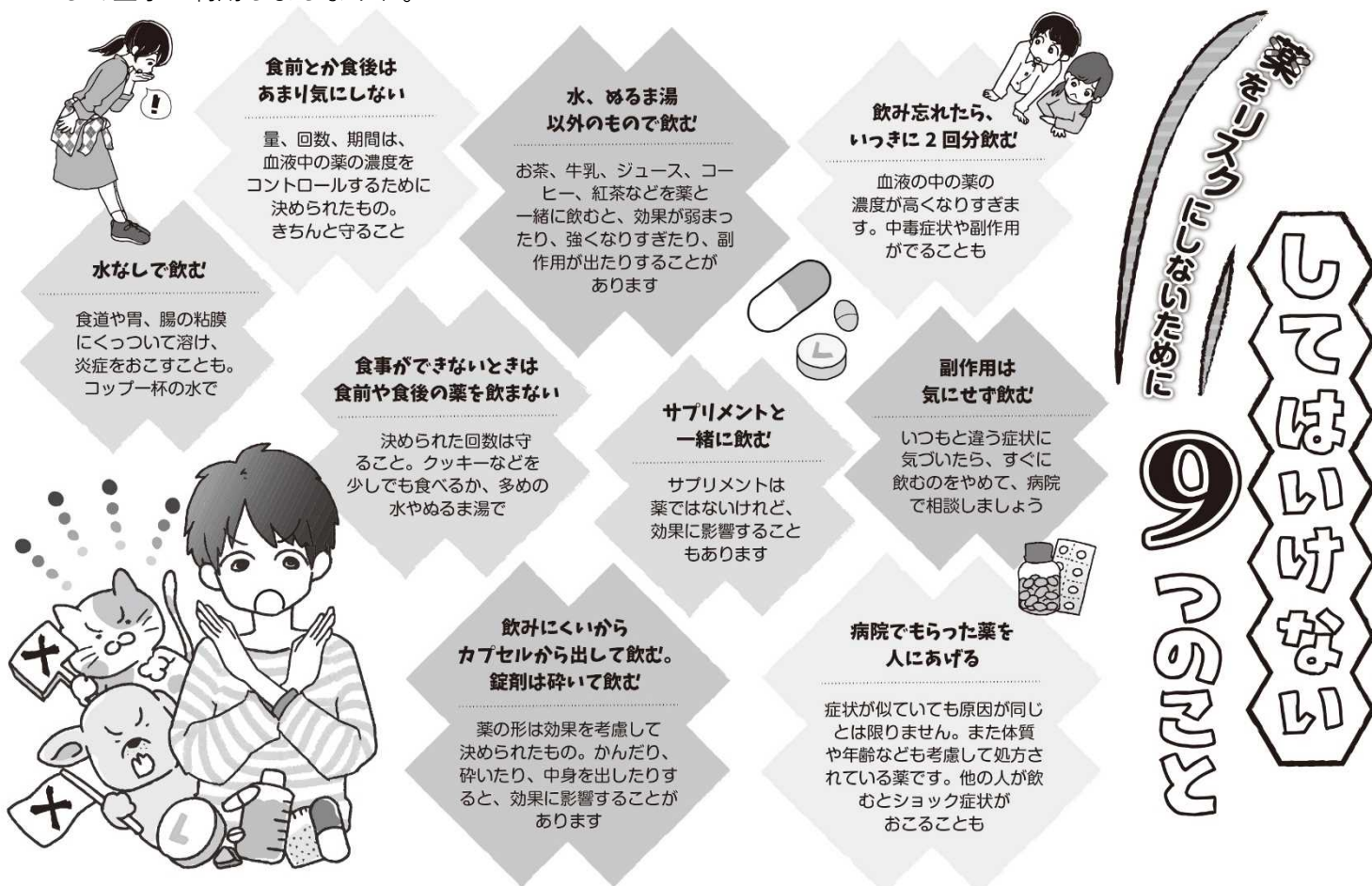
ほけんだよい 10月号

平成29年10月18日(水)
久之浜中学校 保健室

だんだんと寒くなってきて秋を感じるようになってきましたね。秋といえば、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋…色々な秋と言われますが、みなさんはどの秋ですか？先生は最近読書ができていないので読書の秋にしたいと思います。おすすめの本があったらぜひ教えてください。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので気を付けましょう。

10/17～23は薬と健康の週間

みなさんは正しい薬の飲み方を知っていますか？薬は正しく飲むと病状を改善してくれる素晴らしいものですが、飲み方を間違えると逆に健康に害を与えてしまう恐ろしいものでもあります。薬についてしっかりと知り、正しく上手に利用しましょうね。



いつから大人？薬の場合



薬だけで言うと「大人」になるのは15歳以上となっています。それまでは市販薬を購入するとき「小児用」を選びましょうね。では、なぜ薬には大人用と小児用があるのでしょうか。それは、15歳未満の人は、薬による影響を受けやすい肝臓や腎臓、脳などがまだまだ未熟だからです。薬によっては子どもが飲むときには大人用の薬を量を減らして服用するものもあります。しかし、中には子どもへの安全性が確立されていない成分を含むものもあります。勝手に大人の薬を減らして飲むのは危険なので絶対にやめてください

寝ることってとても大切なこと…知ってた？

久中生の睡眠事情…

	平均睡眠時間が 7 時間以上の人	平均睡眠時間が 7 時間未満の人	平均睡眠時間が 7 時間以上の人割合
1 年	2 0 人	7 人	7 4 . 1 %
2 年	2 2 人	8 人	7 3 . 3 %
3 年	2 0 人	8 人	7 1 . 4 %

約 3 割の人が睡眠不足という結果に！！

睡眠時間が短いと何が悪いのだろうか？

学力が下がる！？

脳の働きが鈍るため、思考力や記憶力が低下し、学力が下がる恐れが。
小中学生対象の調査でも、睡眠時間が短い子は、長い子と比べて学力が低いという結果が…

肌が荒れる！？

寝ている間にホルモンが分泌し、肌や体の調子を整えてくれます。睡眠時間が短いと、この働きがうまく作用しなくなるのでニキビや肌荒れが起こりやすくなるのです

太りやすくなる！？

起きている時間が長くなると食欲が上がるホルモンが多く分泌されてしまい、間食が増えます。また、同じ量の運動をしても、睡眠不足の人は寝ている人の半分しか脂肪を燃焼しなかったという実験結果も…

うつ病になりやすい！？

睡眠と精神は強く関係しており、睡眠時間が減るとストレス値がとても上昇することが研究で示されています

睡眠がいかに大切なものかわかりましたか？

部活や勉強で忙しいと思いますが、なるべく睡眠時間を確保できるように努めてください



歯の個人面談始めます



1 学期に歯科検診を終えてから 2 回治療勧告書を配付しましたが、なかなか受診報告書が保健室に返ってこない状況です。いま自分の口の中がどのような状況になっているかわかっていない人も多くいるのではないのでしょうか。そこで、歯医者未受診の人を対象に個人面談を行います。ひとりひとりに口の中の状態を説明して理解してもらえることを目的に行いますので、保健室に呼ばれたら忘れずに来てくださいね。