



湘南学院高等学校 保健室発行 令和7年6月

もうすぐ梅雨入りです。雨で肌寒いと思ったら、急にムシムシと暑くなる梅雨の気候。変わりやすいお天気に服装も迷ってしまいますね。教室ではすでに冷房を使っているところも多いと思います。セーターやベストなどで調節できるようにしましょう。また急な雨に備えて靴下の替えがあるといいですね。

中間試験も終わり、疲れがどっと出やすいこの時期は、いつも以上に体調管理をしっかりしましょう。



傘のマナーを守ろう



傘さし運転は禁止！



横に並ばないで！



持ち方にも注意しよう

6月4日～10日は歯の健康習慣

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができて、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。





体調不良を理由に保健室に来る生徒の生活リズムを聞いてみると、睡眠不足の人が多くみられます。そこで今年度のほけんだよりでは睡眠に関するクイズをシリーズでお届けし、みなさんに睡眠の重要性を伝えていけたらと思います！

Question 1 「眠っている間に体の中で起きていることは？」



- ① 脳や体の疲労回復
- ② 血糖値やホルモンバランスの調整
- ③ 免疫システムの強化

・・・答えは①②③全部です！

眠っている間も脳は活動していて、重要な役割を果たしています。体の疲れをとったり、情報や記憶を整理したり、血糖値やホルモンバランスを整えたり、病気に対する抵抗力をつけたりしています。

この他、人が眠っているとき、脳はさまざまな働きをしています。たとえば学習した内容を整理したり、保存したりして、後で思い出せるようにします（記憶の定着）。この記憶とは学習面だけでなく、体の記憶（技術面）も含まれます。つまりスポーツや楽器演奏などの技術向上にも関係しています。まさに「体が覚える」ということです！

また、十分に睡眠をとると、脳がよく働くようになり、判断力も向上します。またストレスや不安が減ったり、気持ちが落ち着いたりする効果もあります。このように、睡眠は心と体の健康と深くつながっています。



【参考文献】『快眠法の前に 今さら聞けない睡眠の超基本』監修：柳沢正史 朝日新聞出版
 ☞ 図書室にあります！気になった人はぜひ！！

スポーツフェスティバルを楽しむために



★爪を切っておこう



★前日はしっかりと眠る！



★朝食をとろう



★準備運動は入念に！