

# ほけんだより6月



牛堀中学校 No.3  
令和6年6月3日(月)

体育祭、お疲れさまでした。準備の段階から一生懸命練習に取り組む姿や、よりよい体育祭にしようとそれぞれの役割を果たす姿にとっても感動しました。これからは、総体や吹奏楽コンクール、クラブの大会など大きな行事があります。それに向け、食事や睡眠を十分に摂り、本番で最大限の力を発揮できるようにしましょう！

**6月の保健行事**  
11・12日(火・水) 尿検査2次

先日、歯科検診の結果を配付しました。受診が必要だと診断された人は、休日を利用し、早めに受診しましょう。また、異常が無かった人も、引き続き、歯みがきをしっかり行い、健康な状態を保ちましょう。

**6月保健目標**  
**歯を大切にしよう**

**しっかり見直しを!**

## 歯みがきのキホンQ&A

**Q1** みがき方として正しいのは?  
① 歯ブラシをこきざみに動かす  
② 歯ブラシを大きく動かす

**Q2** みがくときの力の強さは?  
① できる限り力強く  
② 力を抜いて軽く

**Q3** みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは?  
① 大きめのものを選ぶとよい  
② 小さめのものを選ぶとよい

**Q4** 歯ブラシはいつ取り替える?  
① 毛先が開いてきたとき  
② 毛が抜けてきたとき

### 磨き残しやすいところ

- ❑ 奥歯のみぞ
- ❑ 歯と歯肉のさかいめ
- ❑ 歯と歯の間
- ❑ 歯並びがでこぼこ

(答え: Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①)



## 疲労感とは体からの大事なサイン



好きなゲームをしたり、スマホを見たりすることに没頭し、夜ふかしをしてしまうことはありませんか？楽しいことは、長時間ずっと続けても眠くならず、疲れも感じないことがよくあります。これは疲れていないのではなく、体と脳の情報交換が乱れ、疲れのアラームを感じにくくなっているからなのです。

疲れているときには、だるさ、元気が出ない、力がわかない、やる気が出ないといった感情がわきます。なぜそのような感情がわくかということ、脳が活動を抑制するような指令を出しているからなのです。「今は休養が必要だよ。休んで！」という警告サインが出ているからであり、これが「疲労感」です。

この疲労感や眠気を、ゲームやスマホで紛らわせたり、エナジードリンクなどのカフェインを含んだ飲み物を飲んだりし、見過ごしてしまうとどうなるでしょう？

体は疲れているにもかかわらず、体を休めようとしないうえに、疲れがたまっていきます。そして体ばかりでなく、脳の炎症もさらに激しくなり、慢性疲労(いつも疲れている)になっていきます。

体育祭が終わり、疲れは残っていませんか？体からの「疲れたよ」「休もうよ」の声に耳を傾け、しっかり休養をとりましょう。

