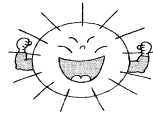


# 青山中保健だより



令和元年9月26日  
港区立青山中学校  
校長 中田 和直

## 衣替えの季節になりました

2学期が始まり1か月がたちました。朝夜は涼しく、1日の気温差が出てきます。気温差5℃で衣服1枚分と言われています。自分で気温差の調節ができるので、ぜひやってみてください。

### 1、生活習慣をチェックしてみましょう！

すでに出来ていることには○、頑張ればできそうなものには△、出来そうにないものには×をつけてみましょう。

1. 【    】	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる。
2. 【    】	朝、起きたら太陽の光を浴びる。
3. 【    】	朝食を、規則正しく毎日とる。
4. 【    】	帰宅後は、夕方以降の居眠り（仮眠）をしない。
5. 【    】	夕食後以降お茶、コーヒーなどのカフェインを避ける。
6. 【    】	夕食後に夜食を摂らない。
7. 【    】	ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
8. 【    】	午前0時までには寝床（ふとん）に入る。
9. 【    】	眠る前は、脳と身体がリラックスできるよう心がける。
10. 【    】	休日も起床時間が平日と2時間以上ずれないようにする。



生活習慣チェックで×が多かった人は、自分の生活を見直してみましょう。



### 2、ゲーム依存・ゲーム障害に気をつけよう。

ゲーム障害は、誰でも可能性がある病気です。次のうち、自分に当てはまる項目があり、それが1年以上続いている人はゲーム障害の可能性が高くなります。当てはまるものにチェックを入れてみてください。



- ゲームのために朝起きられない。学校を休む。
- ゲームのために食事をとらない。入浴しない。
- 家族と出かけたり友達と遊んだりがなく、ゲームに没頭する。
- ゲームのために勝手に家族のお金を盗む。保護者のクレジットカードを盗む。



ゲーム障害にならないための工夫

- ゲームが原因で、物を壊す。家族に暴力をふるうことがある。
- ゲームをしたい気持ちが抑えられず、ついついゲームをしてしまう。

- (1) 自分が、1日に何時間ゲームをしているか知る。
- (2) 短時間でいいのでゲームをしない時間を作る。
- (3) ゲームをする上限時間を決める。

## 夜の生活習慣づくりを工夫しよう

### 3、夜スッカリ眠るための工夫の例

私たちの体の中にある自律神経は、朝から夜にかわるとき、**交感神経**から**副交感神経**に入れ替わります。ぐっすり眠るためには、切りかわる時間（夜眠る前の**3時間**）の行動がとても大切です。

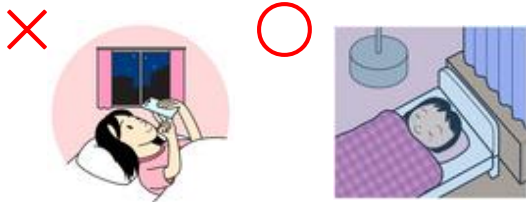


#### (1) 夜、お風呂にゆっくり入る。



暑いから、シャワーで済ませるという人もいますが、冷房などの影響で、実は身体が冷えている人も少なくありません。お風呂でポカポカ温まりましょう。

#### (2) 眠る前は、照明を暗くする。



眠る前のスマートフォン等の使用は、脳が興奮するだけでなく、液晶画面からブルーライト（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る）が出て、寝つきを悪くしてしまうことがあります。眠る2時間前には消せるといいですね。

#### (3) 朝起きたら太陽の光をあびる。



太陽の光を浴びることで脳にある時計、身体のリズムが調整されます。

#### (4) 「よく眠った」「清々しい朝だ」と言ってみる。



脳は暗示に弱いと言われています。どうしても、スッカリしない時は、言ってみてください。

### 4、朝食を食べるための工夫

#### (1) 夜遅くに食べ過ぎない。



消化・吸収には8~12時間かかると言われてています。丁度良い空腹感で目が覚めることが理想です。

#### (2) 食べられそうなものから口に入れる。



ごはんなどの固形物よりも汁物など、のどごしの良い食べ物が食べやすい

## 5、便秘を予防するための工夫

- (1) コップ1杯の水を飲む。 (2) トイレに行く時間を決める。 (3) がまんをしない。



朝、空っぽの胃に水が入ると腸が刺激され、便がでやすくなります。



朝、トイレに行く習慣をつくりましょう。



便をしたくなったら我慢をしないでトイレに行きましょう。

規則正しい生活習慣を送る事の大切さについては、みなさんもたくさん知識を持っていて、生活習慣を整えるために、いくつかの方法を自分で考えて試したりしたことがある人もいるでしょう。だけど、1日24時間の中で、自分がやりたいこと、やらなければならないことを全て実行することが難しい時もあります。そんな時に睡眠や朝食、排便の時間を削っていませんか？大切なことは、いつも睡眠時間が足りない、朝食の時間が足りない、排便の時間が足りない生活を習慣にしないことです。生活習慣チェックで×が多かった人は、自分の生活を見直してみましょう



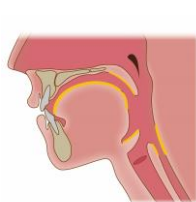
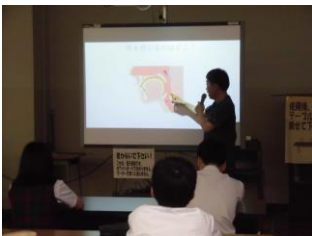
※寝付きが悪い、眠れないなど睡眠で心配がある人は、保健室に相談してください。

## 2年生 味覚の授業を行いました

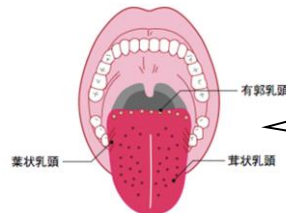
### 〇味(5基本味)について



### 〇味を感じるどころ(3つ)



舌のど味蕾(みらい)



味蕾を持つ舌の3種類の乳頭



辛味は、実は味ではなく、感覚としては痛みと同じです。

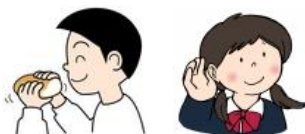
### 〇味をおいしくするのは

触る 硬さ・くっつきやすさ  
温かさ・冷たさ



視 色や形

人と一緒に食べている人



聴 かんたときの音



味



嗅

### ○好き嫌いは生まれながらに持つ

・苦み、酸味、不快感を誘発することで「嫌いな味」として認識され、塩味、甘味、うま味、生体に必須な物質の補給であるため、快感を誘発し、好きな味として認識されるそうです。



2019年度 歯と口に関する標語とポスターを応募しました。標語は、青山中学校代表作品を6点応募しました。麻布赤坂歯科医師会で、代表に選ばれると東京都代表に選ばれます。

**1 笑おうよ 毎日みがいて 歯はははは (3年 女子)**

**2 キレイだね 地球も お花も 君の歯も (1年 男子)**

**3 笑顔にね 必要なのは きれいな歯 (3年 女子)**

**4 人生を 共に生きてく 大事な歯 (2年 男子)**

**5 君の歯は たいようぐらい まぶしいぞ (1年 男子)**

**6 のこそうよ 輝く 白い歯 いつまでも (2年 女子)**

