



ほけんだより

令和6年11月1日
高岡市立高陵中学校

寒くなってきました！

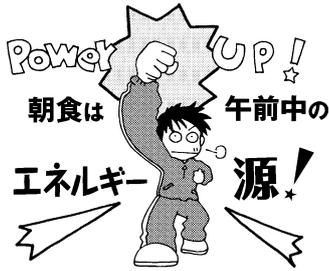
みなさんは「小春日和」という言葉を聞いたことがありますか。秋の終わりから冬にかけての晴れて暖かな日を表す言葉です。

「小春」は陰暦10月の別名で、今の11月半ばから12月頃のことです。何だか心までポカポカと温かくしてくれるような響きの言葉です。晴れた日には外に出て、太陽の光を浴びながら、移りゆく秋を体いっぱい感じてみませんか。



保健行事

学校保健委員会 11月21日(木) 6限



体温が1度下がると免疫力が37%下がり病気にかかりやすくなります。35度台、もしくはそれ以下の体温であることを「低体温」といいます。体を冷やすと、血管が収縮し、血行不良状態となり病気の発生につながります。眠っている間に下がった体温を上げるには朝食をしっかり食べることです。

朝食をきちんととって、快調な朝をスタートさせましょう。



3Stepで歯みがきチェック

※健イラスト集より

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック！歯垢が残っていたら、3Stepを参考に、もう一度みがいてみましょう。

<p>Step 1 「い」の口でチェック</p> <p>歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目</p> <p>歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて、小刻み動かしましょう</p> <p>歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識</p>	<p>Step 2 「あ」の口でチェック</p> <p>奥歯の溝</p> <p>毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう</p>	<p>Step 3 舌で歯を触ってチェック</p> <p>前歯の裏側 奥歯の後ろ</p> <p>ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン</p> <p>歯ブラシを縦にして、上下に動かすのがコツ</p> <p>歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう</p>
--	--	---

みがき残しの場所別オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



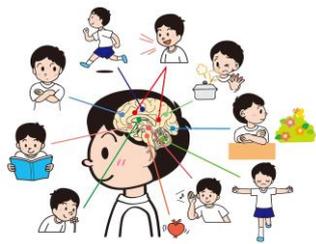
歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

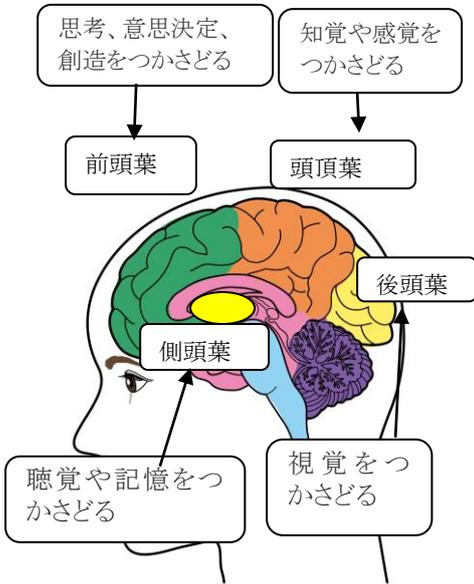


脳の秘密 —前編—

金沢星稜大学 岡本先生



Q&A 「読書は脳にいい」というのは本当ですか



本当です。

読書は「前頭葉、後頭葉、頭頂葉、側頭葉」などの多くの脳の領域を活性化させます。また、「記憶を整理する力」も身に付きます。

特に、長い文章を読むときは、前の文章を瞬時に記憶し、読んでいる文章とつなぎ合わせ、内容を短い時間で記憶しなければいけません。だから、読書は子どもだけでなく、大人の認知症やアルツハイマー予防にも効果的とされています。

脳によい読書の方法は「読んだことのない分野の本」「文字が多い本」「自分のレベルより少し難しい本」に挑戦することがお勧めです。

一方、マンガの場合は、絵だけを追うので「前頭葉（前頭連合野）」の活動はなく、休ませている状態です。

また、有効なのは、読み聞かせや朗読です。「前頭葉・後頭葉・側頭葉」などを一斉に活動させるため、集中力、想像力、情報処理能力、コミュニケーション能力が向上していくと考えられています。

換気 をしないとどうなる？

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



あなたのこころ大丈夫かな？

最近、腹痛・頭痛・気持ち悪い・だるいなどの訴えで来室する生徒たちの中に、『心の疲れ』が体の不調となって現れてきている人が増えてきたように感じます。

大きな行事が終わりほっと一息する人や、気持ちの切り替えができず元気がでないという人もいるかと思います。1日の中にリラックスできる自分の時間をつくったり、悩みを誰かに聞いてもらったりしながら、ストレスをためないようにしましょう。