



令和6年6月3日
北区立明桜中学校保健室
校長 菊池 修一
明桜中学校 養護教諭

体育祭が終わり、1週間がたちました。疲れはとれたでしょうか。もうすぐジメジメとした梅雨が始まります。ジメジメと湿度が高いと、熱中症になりやすいです。こまめな水分補給を続けていきましょう。

6月は定期考査があります。睡眠時間を減らして勉強する人も多くいるかと思います。睡眠不足だと、学んだことが記憶されにくくなってしまいます。しっかり睡眠をとり、テストに挑みましょう。



すいみんじかん 中学生の睡眠時間は8～10時間が理想！！

そんなにたくさん！？と思う人もいるでしょう。中学生の理想の睡眠時間は8～10時間です。厚生労働省のホームページにも載っているので気になる人はぜひチェックしてみてください。

眠り始めてから4時間は「生きていくためのメンテナンス」の時間

眠りについてから最初の4時間は傷ついた細胞を治したり、免疫細胞などのはたらきを整えるための時間といわれています。また、私たちの体は活動すると「エネルギーの燃えかす」と言われる物質が出ます。その「燃えかす」を体の外に出すための作業も、眠り始めの4時間で行われています。

睡眠時間4時間を過ぎたところから「記憶を固定する」時間

記憶には2種類あります。

①勉強などで脳が覚える記憶（意味記憶）

勉強して覚えたことは、いったん脳の中でバラバラに記憶されます。バラバラの記憶は眠っている間に思い出しやすいよう、整理されます。

②スポーツや演奏などの体が覚える記憶（手続き記憶）

部活や習い事でくりかえし練習した動作は、眠っている間に新たな神経回路を作ることによってスムーズにできるようになります。

眠り始めてから4時間以降の睡眠時間が長いと、記憶を固定する時間がたくさん確保できます。勉強も部活動や習い事も、頑張った分しっかり眠ることで身につけやすくなるのです。

塾や習い事で忙しく、睡眠時間を長時間とることが難しい人もいます。少しでも8～10時間睡眠に近づけられるよう、自分の生活を見直すきっかけにしてくれると嬉しいです。



けん こう しん だん
健康診断 まだまだ 続きます

今月の定期健康診断は以下の通りです。

日時		検診・検査項目	対象者	場所
14日（金）	8：45～	眼科健診	6組、3年生 2年1組・2組	教育相談室
28日（金）	8：45～	眼科健診	2年3組・4組・5組 1年生	教育相談室

6月4日～10日は



1928年に日本歯科医師会が「6（む）4（し）」の語呂合わせにちなんで6月4日を「むし歯予防デー」と決めました。今では6月4日～6月10日を「歯と口の健康週間」と定めています。健康な歯で、健康に長生きすることを呼びかける期間です。

歯や口の中にまつわることを学べる、「歯とお口のことで何でもわかるテーマパーク8020」というホームページがあります。歯と全身の健康の関わりや口の中にまつわる雑学など、たくさんの情報が載っています。下の二次元コードから、ぜひチェックしてみてください。

歯とお口のことで何でもわかる
テーマパーク8020
日本歯科医師会ホームページ



むし歯になりやすい人っているの？

は なら わる は しつ よわ もともと ば ひと
歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。
せいかつ げんいん ば ひと ひと
でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴



- は じゅうぶん
・歯みがきをしていない、十分ではない
- あま た の
・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- か た
・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液が
たくさん出ます。
- くち こきゅう
・口呼吸がクセになっている
- くち なか かんそう だ えき すく
★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

せいかつしゅうかん
どれも生活習慣です。
き かい か
気づいたらあと10回噛む、
くち と すこ
口を閉じるなど、少し
いしき
意識して過ごしましょう。

