



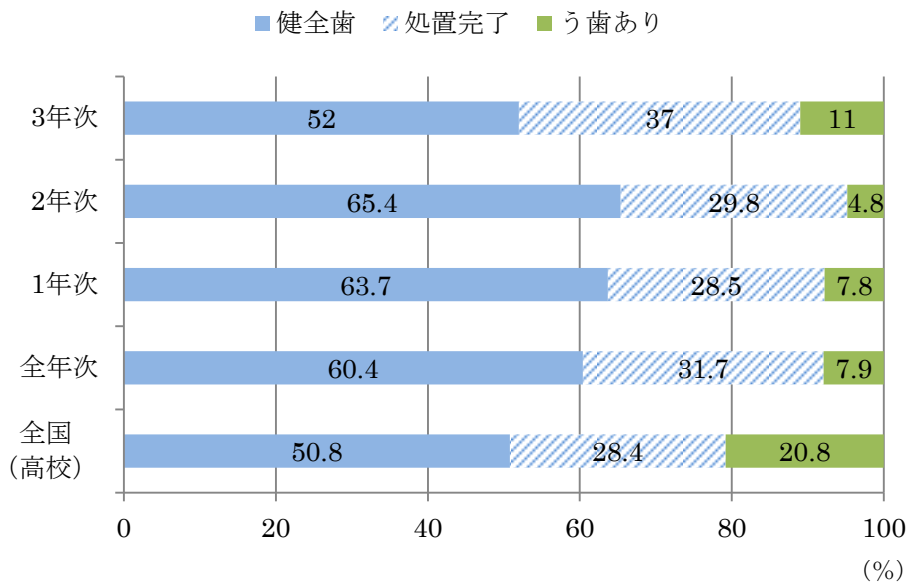
保健室だより



No. 2 宮一高 2017. 6. 29

宮一生、9割以上むし歯なし！！

4月の歯科検診の結果、いちばんむし歯（う歯）が多い3年次でも、全国平均と比べるとその割合は半分で、本校は口腔内の健康管理がしっかりされていることがわかります。とはいえ、3年次の皆さんは大学受験が控えています。受験間近になって「歯が痛い！」となっ
ては大変です（過去にそのような事例がありました）。むし歯がある人は今のうちに治療を受け、むし歯がない人もきちんと歯みがきをして万全の状態受験できるようにしましょう。



歯肉炎にも注意。
検診で指摘され
たのは29人
でした。



ブラッシングの目的

16～30歳
「歯と歯茎の健康維持
(むし歯と歯肉炎予防)」

30歳以上
「歯周病の予防」

ブラッシングのポイント

○むし歯になりやすい場所は、奥歯の噛む面と、
歯と歯の間。歯ブラシと一緒にデンタルフロス
を使いましょう。

○歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯の裏側
も、歯ブラシが歯肉にとどいているか鏡で確認し
ましょう。
(日本歯科医師会ホームページより)

睡眠についての学習

前期中間考査が終わりました。保健室で話を聞いていると、夜中の2時、3時に寝たという人が何人かいました。保健室に来ない人の中にもそのような人は結構いるのではないかと思います。

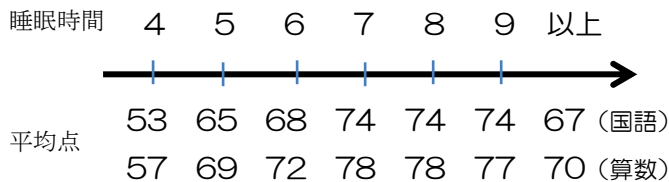


眠らないと成績が落ちる

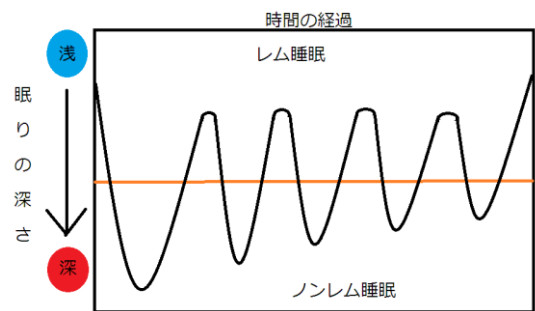


睡眠には、記憶を整理・定着させる働きがあります。暗記のような記憶はノンレム睡眠時に定着し、手続き記憶(自転車の乗り方や泳ぎ方を覚える記憶・「一度学んだ計算が身につく」というような記憶)はレム睡眠時に定着するということです。そして、眠らないと前日に活動していた神経の興奮が翌日も続いてしまい、次の日の学習効率も大きく低下することになります。

睡眠時間と学習効率の比較



母体数：小5年 27,125 人対象 (2004 年度 広島県基礎基本調査)



何時間寝ればいい?

乳児は1日の半分以上を眠って過ごします。小学生では10時間、中学生では9時間、高校生では8.5時間睡眠となります。成人するころには8時間睡眠となります。しかし、実際に必要とする睡眠時間は個人差があります。睡眠時間が足りているかどうかは、「授業中に居眠りをしてしまうかどうか」で判断しましょう。(＊オレキシン神経がうまく動かなくなって、どんなに大切な局面でも、昼間いきなり眠りに落ちてしまうナルコレプシーという睡眠障害は、中学生くらいで発症することがあります。)

睡眠の量と質に大切なのは「リズム」です。体内時計により、毎日同じくらいの時間に眠くなり、同じくらいの時間に勝手に目が覚めますので、体内時計が狂わないように、生活習慣を整えることが大切です。

パブロフの犬

犬に餌を与える時に鐘を鳴らすことを繰り返すと、そのうち、餌がなくても鐘が鳴るだけで、犬はよだれを流すようになる、ということを示した実験が「パブロフの犬」です。

睡眠も、無意識で起こる動作であり、条件付けが成立することがあります。

眠くないにも関わらずベッドにいたり、ベッドの上で作業やゲーム、食事をしたりしていると、「ベッド＝眠らずに起きているところ」と体が覚えてしまい、「ベッドに入ると眠くなくなってしまう」という事態に至ってしまうことがあります。眠れないけど横になりたいというときは、ソファなどベッド以外の場所で横になって、眠れそうになったらベッドに行くようにすると良いでしょう。