



鹿本農業高等学校
生徒保健委員会
令和5年12月発行
作成：3FOO、〇〇
2A〇〇

冬はなぜ、朝起きるのがつらいのだろう？

人は強い光を浴びるとその刺激で目が覚めますが冬は夏に比べて太陽の光が弱く、朝日を浴びてもすっきりと目覚めないのでそうです。また、寝ている間は身体を動かさないなので、血流も悪く、身体が温まっていません。当然体温や血圧も低くなります。そこに寒さも加わるとますます起きることが難しくなります。



良い目覚めのためのポイント！



◆睡眠前にできること（睡眠の質を上げるために）

①入浴

眠りにつく60~90分前に40度くらいのお風呂（ぬるめ）に10分程度入ると血行がよくなり入眠しやすくなるといわれています。



②暖房設定

室温設定は、16~19℃くらいと言われており、16℃未満になってくると、熟睡眠が妨害されます。また、それ以上に室温が高すぎても、睡眠に影響が出ると言われています。

③電気毛布や靴下を睡眠中は避ける

布団に入るまで電気毛布や靴下を使用することは良いことですが、睡眠中は使用を避けたほうが良いと言われています。

◆朝試してみること

①部屋を暖める

エアコンのタイマーを活用し、起きる30分ほど前から部屋を暖めておきましょう。布団の中と部屋の温度を差を少しでも小さくしておくと布団から出やすくなります。



②光を浴びる

起床後すぐにカーテンを開けて日光を浴びたり起床時まだ暗い場合は部屋の電気をつけ、少しでも光を浴びて頭を目覚めさせましょう！



③とにかく体を動かす

布団の中で体を動かすだけでも効果があります。簡単なストレッチや手足をバタバタさせるレベルのものでも、副交感神経から交感神経へのスイッチを入れることができ、目覚めやすくなります。



冬休みは治療のチャンス

4月の歯科検診から8か月が過ぎました。実はまだ治療に一度も行っていない人がいます。むし歯の状況も悪化していることが想像できます。むし歯は放っておいても治りません！必ず、冬休み中に治療を始めましょう。（表：各クラスのむし歯の治療率）



	3-A	3-F	3-H	2-A	2-F	2-H	1-A	1-F	1-H	合計
虫歯のある人	1人 7.1%	3人 15.7%	1人 20%	1人 9%	2人 11.7%	2人 20%	2人 15.3%	4人 14.2%	0人 0%	16人 12.6%
治療率	100%	67%	0% !!	0% !!	0% !!	100%	0% !!	25%	—	25%

口呼吸はデメリットがいっぱい

気づいたら、いつも口がちょっと開いている・・・
そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。



口呼吸をしてみると

- 口の中が乾燥して唾液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。



「思春期保健教育（性教育）講演会」を実施します

- 1 日時 令和5年12月20日（水）
午後1時50分から午後2時50分
- 2 場所 鹿本農業高校体育館
- 3 講師 フォーシーズンズレディースクリニック
田畑 愛 先生
- 4 対象 本校生徒・職員、保護者

【演題】

みなさんに知ってほしい大切なこと



※保護者の方もご参加いただけます。

当日は厳しい寒さが予想されますので、防寒対策をお願いします。

また、保護者席に椅子の用意はありませんので、「座布団」等を各自ご用意ください。