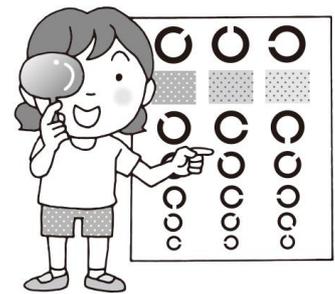


## 健康診断の日程が決まりました

健康診断が続きます。検診項目の日程を確認しておいてください。

- 6月11日(木) 尿検査1次 提出18:30まで
- 6月12日(金) 尿検査1次予備日 提出18:30まで
- 6月22日(月) 視力・聴力検査1年 放課後
- 6月23日(火) 視力・聴力検査2年 放課後
- 6月24日(水) 視力・聴力検査3年・4年 放課後
- 6月25日(木) 尿検査2次 提出18:30まで
- 6月26日(金) 尿検査2次予備日 提出18:30まで
- 6月26日(金) 心臓検診・結核検診(1年のみ) 18:30~
- 7月 1日(水) 内科検診 18:30~
- 7月 3日(金) 眼科検診 18:30~
- 7月 7日(火) 耳鼻科検診 18:30~



\* 歯科検診は期日未定です。日程が決まりましたらお知らせします。

保健委員より 伝えたいコーナー  
今月は  
『歯と口について考えてみよう』

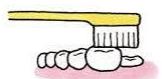
6月4日~6月10日は歯と口の健康週間です。  
生徒の皆さん、歯と口の健康はいかがですか？



**虫歯の原因** 歯垢(プラーク)と呼ばれる歯についた細菌が糖分から酸をつくり、歯を溶かしてしまいます。どんどん進行するので早めの治療が必要です。



**歯磨き** 歯ブラシの毛先を歯に上手にあて、力を入れすぎず小刻みに動かして丁寧に磨きましょう。



**歯周病予防** 細菌(歯周病菌)の増殖によって歯肉に炎症が起こり、進行すると歯が抜けたり、あごの骨にも影響があります。口のねばつきや歯茎からの出血、歯茎の腫れ、歯のぐらつきなどが現われたら歯科医に相談しましょう。



**舌ケアで口臭対策** 白く厚みのある舌苔は疲労やストレスの影響で唾液が減少すると増え、口臭の原因になります。目立ってきたら舌ブラシを使って優しくケアしましょう。



# 睡眠のお話



## ●睡眠の種類

睡眠には、脳と心身の疲れを回復する、ストレスを取り除く、ホルモンを分泌して細胞を再生する役割があります。睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類があります。



	レム睡眠	ノンレム睡眠
眼球運動	あり	なし
眠りの深さ	身体だけの浅い眠り	脳までの深い眠り
脈拍	不規則・早め	減少
呼吸	不規則	減少
筋肉の状態	弛緩	弛緩

「夢」とは・・・

夢をみるのはまだ脳が起きている「レム睡眠」の時です。起きている時に脳に入ってきた情報を整理し、記憶を固定させていると考えられています。



## ●成長ホルモンと睡眠の関係

成長ホルモンは眠り始めの時間に多く分泌されます。成長ホルモンは疲労回復、細胞修復と新しい細胞づくり、成長期の子供の骨と筋肉を増やす効果があります。また美肌にも不可欠です。



## ●ブルーライト・ハザード

ブルーライトの強い波長の光は、眠気を起こす「メラトニン」の分泌を抑制し、寝付きを悪くします。現代型不眠の原因の一つとなっています。

\*ブルーライトとは・・・パソコン、LED照明、スマホ、ネオン、ゲーム機の光など



## ●よい睡眠をとるために

- ・適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
- ・入浴はぬるめのお湯でゆったりと。
- ・就寝前2時間はパソコン・スマホ・TV画面をあまり見過ぎない。
- ・深夜の照明は白熱灯や蛍光灯を利用しブルーライトをカットする。
- ・よい睡眠でしっかり成長ホルモンを分泌させよう。
- ・睡眠による記憶固定で学習効率UP。
- ・朝は太陽の光で体内時計をリセット。
- ・夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。



(済生会熊本病院 予防医療センター資料参考)

試してみませんか？ 簡単朝食レシピ・・・筋肉づくりに欠かせないたんぱく質をとってパワーアップ・・・

## カラフル野菜と半熟目玉焼き (1人分 253kcal)



<材料 (1人分)>

- 卵1個
- ブロッコリー (ゆでる) 2房
- カリフラワー (ゆでる) 1房
- れんこん (ゆでる/厚さ1cmの輪切り) 1切れ
- さつまいも (ゆでる/厚さ1cmのいちょう切り) 2切れ
- 赤パプリカ (ゆでる/1cm幅の細切り) 2切れ
- オリーブオイル (油) 適量 塩こしょう 少々



<作り方>

- 1 野菜類は固ゆでしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し野菜類を並べて焼く。
- 3 野菜類に焼き色がついたら中央に卵を割り入れ、全体に塩こしょうをする。
- 4 卵が半熟になったら火からおろす。(好みで卵のかたさ調節を)

\*野菜類はじんじん、じゃがいも、ごぼうなど好みに合わせて変更したりアレンジしたりできます。

(NHK たんぱく質がしっかりとれる朝食レシピ資料参考)