

眠れないあなたへ

## ぐっすり快眠のコツ

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってつい…。

いろんな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。

### 【こんなことはありませんか？】

- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりには熟睡感が感じられない

一つでもチェックがいたら下の快眠のコツを試してみよう！



### ★快眠のコツ

快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみましょう！自分に合った眠くなる方法を見つけてみるのも良いですね。



### ★長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1ヵ月以上続く場合は要注意。日中に不調が現れているなら「不眠症」という病気かもしれません。

原因はストレス、心やからだの病気、薬の副作用などさまざま。原因に応じた対処が必要なので、専門医に相談を。



#### ★睡眠マメ知識

### 寝だめはいけないの？

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定に。起床時間はなるべく毎日同じにしましょう。

気が緩んでいませんか？

## 新型コロナウイルスの感染再拡大に注意しよう！

沖縄県をはじめ、全国的にも新型コロナウイルスの感染者数が減少していますが、ウイルスがいなくなったわけではありません。再び感染が広がらないためにも、基本的な感染症対策を続けましょう。合唱コンクールや遠足などの学校行事が控えていますので、みんなで協力して新型コロナウイルスを予防しましょう！

- ★登校前に体温測定と体調確認をする。
- ★体調が悪い場合は無理をしないで休養する。
- ★マスクを着用する。
- ★こまめに石けんで手を洗う。
- ★常に教室の換気をする。
- ★密集・密接を避ける。

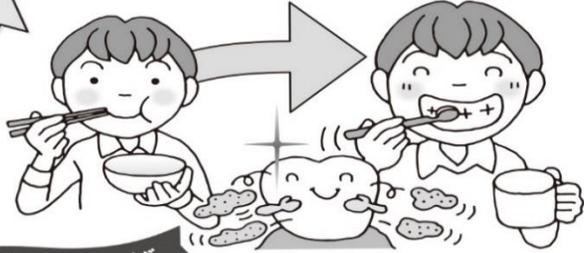
★裏面もあります!!

今日から  
できる!

# 歯に「いいこと習慣」

いいこと  
習慣  
01

## 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

## ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

## ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

## 年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

### スポーツ選手は歯を大切にしますか?

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくなないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのです。



### 鏡原中の生徒の歯科検診結果（受検者数 630人）

★むし歯がない人…553人(87.7%)

★むし歯がある人…77人(12.2%) →そのうち、治療が終わった人は6人

鏡原中の生徒は、むし歯がある人は少ないですが、むし歯があって治療が終わった人も少ないです。むし歯がある人には治療勧告書を配布しています。治療がまだの人は、早めに歯科医院へ治療に行きましょう!! 治療が終わったら、治療勧告書を学校へ提出してください。