

ほけんだよりNO.4



令和3年6月25日(金)

石川県立金沢西高等学校

★6月18日(金)L・H 2年生歯科保健指導が行われました!★

学校歯科医「**和平歯科**」の藤井先生が①～④について
(今年はコロナ予防についても)指導してくださいました。

① 歯垢(プラーク)について

② 歯磨きについて

③ コロナウイルスの予防について

④ 定期健診について



～生徒の感想より～

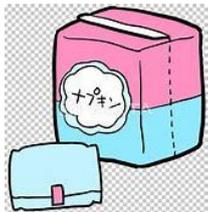
- *「公共の場で歯を磨くときは飛沫が飛ばないようにする」
- *「家族の歯ブラシは間隔をあけて保管する」
- *「歯みがきをするということは歯をきれいにするだけでなく、校内の細菌の数が減り感染予防につながることを知ったので今まで以上に歯をみがく！」
- * 歯みがきの後のうがいは歯磨き粉の効果が薄れるので出来るだけ回数を少なくしようと思う」
- * マスクをしているので口腔内を乾燥させないように気を付けようと思った」
- * デンタルフロスを使ってみようと思った」
- *「うがいだけの液体はNGだと分かった」
- *「歯ブラシはヘッドの部分を上にして風通しの良いところに保管する」



★熱中症応急グッズ設置のお知らせ★

熱中症応急グッズを設置しました。設置場所は保健室前・第1、2体育館前・大職員室前・ブリッジ(AED設置場所)です。体育や部活動中で熱中症の疑いがある時は使用してください。ビニール袋に入った氷も職員室冷凍庫にあります。



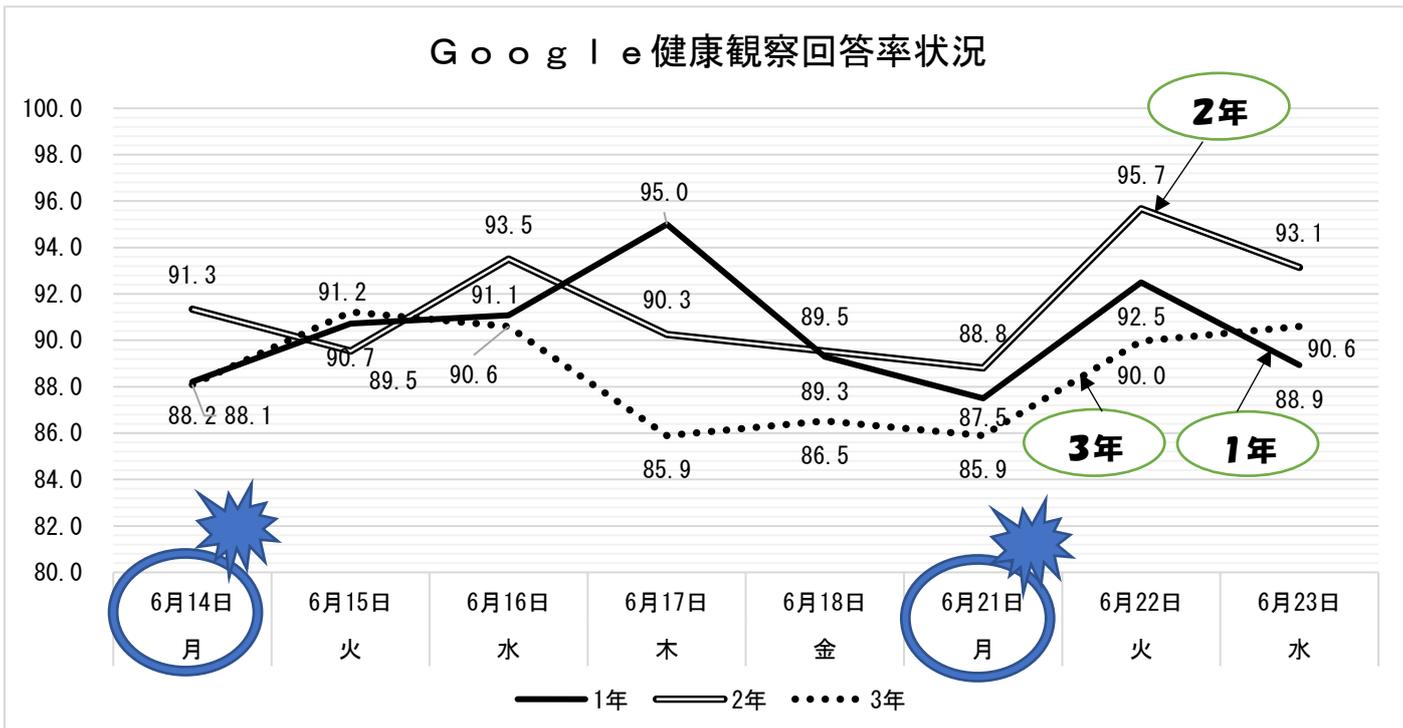


★生理用品の寄贈のお知らせ★

県民の方から石川県の県立学校に生理用品の寄付がありました。経済的な事情で必要な生理用品を購入できない生徒のためにです。保健室に保管してあります。必要な場合は遠慮せず保健室に来てくださいね。

★朝の健康観察の提出について★

毎日、皆さんの健康観察をチェックしていますが、月曜日の提出忘れが特に多いです。また毎日、回答送信をせずに、相談室前の紙に書いている生徒もいます。感染予防対策の一日の始まりとして忘れることなく提出してください。来週は、試験もあります。提出忘れチェックを実施します！



試験 1 週間前です！寝だめは厳禁。休日は早寝を心がける。

睡眠は体内時計とリンクしているので、「起床と就寝」のリズムができていれば、決まったタイミングで眠くなり、必要な睡眠時間を取れば自然に目覚めます。しかし、寝だめによって週末に長時間寝て起きる時間が遅れてしまうと、睡眠のリズムが大きく崩れます。試験前にこのリズムを崩すと、結果、試験当日に集中力がなくなり、実力を発揮できずに終わってしまいます。

高校生の場合、最低限どのくらいの睡眠時間が必要でしょうか？それは・・・

睡眠時間 6時間確保

午前中に眠くなるのは、睡眠時間が足りていない証拠。しっかりと睡眠時間を確保する必要があります。試験前になると、睡眠の時間さえも惜しく感じ、夜中の2時、3時まで勉強する人が増えます。しかし、睡眠時間を削れば、記憶力・集中力・気力が一斉に低下する結果になります。睡眠時間は、日中に学習したことを記憶に定着させる大切な時間！そのため、「睡眠を削って勉強をするのは、効率が悪い」ということを覚えておきましょう！

