

Heart contact

令和7年 6月
江南市立北部中学校



暑い日が増えてきました。水分補給はしっかりできていますか？水筒をもってくるのを忘れてしまったという人も、下駄箱や体育館にウォータークーラーがあるので、しっかり水分補給をしてくださいね。暑さに負けず、健康に過ごしていきましょう。

6月の保健目標 『輝く歯を大切にしよう』

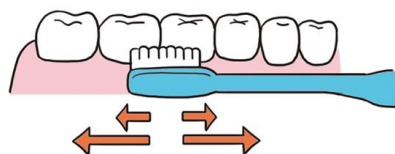
みなさん、毎日しっかり歯みがきはできていますか？2、3年生は歯科検診が終わりました。北中生はむし歯がある人がとても少ないです。1年生はこれからですが、『受診をおすすめします』の欄に○がついていた人は早めに歯医者さんでみてもらうようにしましょう。異常が見つからなかった人は、これからも良い状態を保てるようにしていきましょう。



～歯みがきのポイントクイズ～

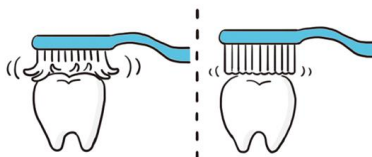
Q1 みがき方として正しいのは？

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



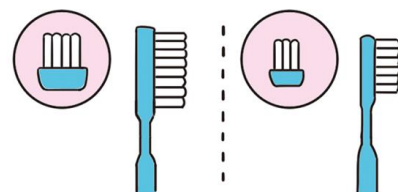
Q2 みがくときの力の強さは？

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く



Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドの大きさは？

- ① 大きめのものを選ぶ
- ② 小さめのものを選ぶ

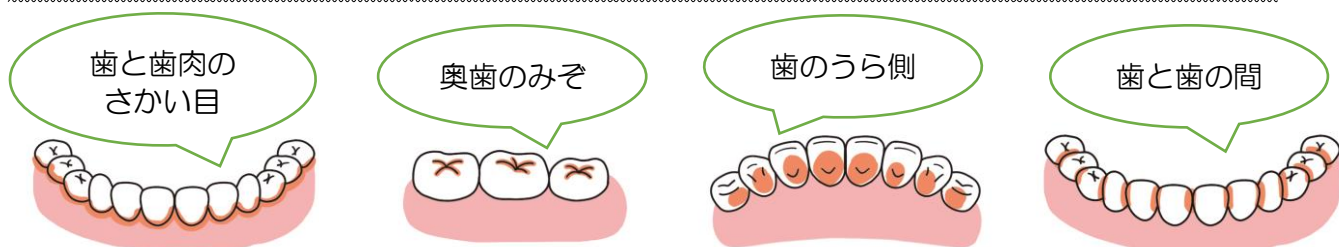


Q4 歯ブラシをいつ取り替える？

- ① 1か月に1度を目安に、毛先が開いてきたら
- ② 半年くらい同じものを使う

答えは裏面をみてください。全問正解できますか？

磨き残しが起きやすいところを紹介します。意識して磨いてみてください！



けんけつ 『献血』について知っていますか？

『献血』とは、病気の治療や手術などで血液を必要としている人のために、自ら進んで血液を提供する“身近なボランティア”のことです。200ml 献血は男女ともに 16 歳 から行うことができます。

どうして献血が必要？

○血液を必要としている患者さんが大勢いる

例えば…がん、白血病、感染症、血友病、手術、出産など

○血液は…人工的に造れない、長期保存ができない

○一人あたりの献血の回数・量には制限がある

⇒多くの人の協力が必要！！



献血は命をつなぐためにとっても大切なものです。中学生のみなさんは、すぐに行くことはできませんが、献血のことを覚えておいてくれると嬉しいなと思います。もっと知りたいと思った人は「けんけつ HOP STEP JUMP」と検索してみてください。

〈参考：生徒用テキスト「けんけつ HOP STEP JUMP」(2025 年度版)〉

睡眠不足になると、どうなる？

睡眠不足になると、①体の抵抗力が落ちて病気にかかりやすくなったり、②心が不安定になったりします。またコミュニケーション力や理解能力が低下し、イライラしやすくなることが分かっています。

睡眠不足でイライラすることは、科学的にも証明されています。実際に、感情を調節する脳内の神経伝達物質や神経回路の働きが悪くなり、他人を思いやる能力が減るからです。また、ストレスホルモンが増加し、感情のコントロールも難しくなります。逆に睡眠が十分にとれている状態で、人助けをすると、脳の中で喜びや心地よさを感じる部分が活発に活動することも報告されています。

他にも1日1時間、睡眠が不足すると、もとの状態に戻すには4日もかかると言われています。そのため「休みの日にゆっくり寝れば大丈夫」という考えは、危険です。回復までに、4日×5日=20日もかかってしまうからです。

学校がある日も休みの日も、同じ睡眠時間、睡眠のリズムを保つことが大切です。

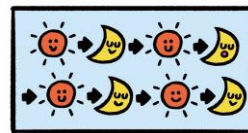
1

体の抵抗力
(免疫機能) が落ちる



2

イライラしたり、
心が不安定になったりする



《表面 歯みがきのポイントクイズの答え》

Q1 ①歯ブラシをこきざみに動かす

Q2 ②力を抜いて軽く

Q3 ②小さめのものを選ぶ

Q4 ①1か月に1度を目安に、毛先が開いてきたら
全問正解できましたか？