



ほけんだより

6月

徳島北高等学校

令和7年6月2日

6月は梅雨の時期です。じめじめと蒸し暑い日があれば、雨が降ると少し肌寒く感じる日もあり、体調を崩しやすいのでしっかり体調管理をしましょう。

また、雨の日は路面が滑りやすくなっていて怪我をしやすいです。早めに家を出るなど、時間に余裕を持って登校してください。



保健厚生
委員(3年)より

より良い生活習慣を目指して

303HRです。夜遅くまで勉強すると、日中眠くて授業に集中できないと感じたことはありませんか。効率的に勉強するために必要な睡眠時間について、お知らせします。学習アプリには健康に関することも掲載されているので、参考にしてみてください。

睡眠と学力の関係



- ・平日は成績と睡眠時間に関連が見られない
- ・休日は成績が上位の人ほど睡眠時間が短い
(平日と休日の生活リズムに差がない)

睡眠は記憶の定着に重要であり、不十分な睡眠は

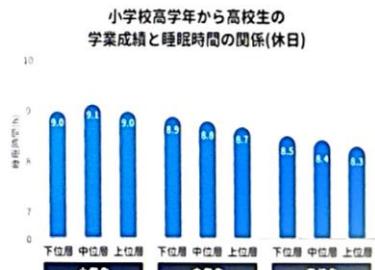
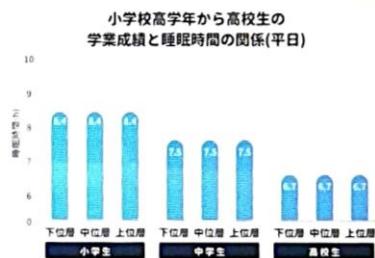
- ①パフォーマンスの低下に繋がる
- ②気分が落ち込みやすい



高校生の理想の睡眠時間は7時間

- ・健康を維持しながら効率的に勉強するためにも
最低6時間は寝ましょう！
- ・平日と休日の生活リズムに差がある人は
平日と同じ時間に寝起きするようにしましょう

参考：スタディサプリ進路 HP、Benesse HP



歯と口の健康について

歯の健康は、全身に関わると言われています。歯磨きなど、セルフケアをしっかりと行って健康な歯を保ちましょう。

歯と口の健康週間

6月4~10日

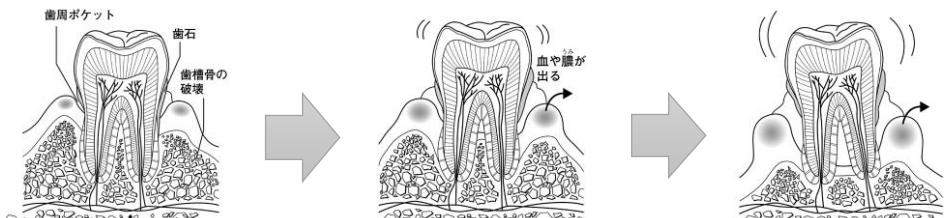


○高校生の約30%が歯肉炎

歯肉炎は歯茎に炎症が起こっている状態です。歯肉炎を放置すると、歯周病へと進行します。

○歯周病は歯を失う原因第1位

歯周病は、歯肉や骨が破壊され重度になると歯が抜ける病気です。



歯周病の原因は歯垢(プラーク)です。歯垢は歯磨きで除去しますが、歯ブラシだけでは歯垢の約6割程度しか落とせません。歯と歯の隙間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使うと効果的です。また、定期的に歯科医を受診することで、歯周病やむし歯の早期発見や早期治療につながります。



((ちょっと一息。教育相談室より))

みなさんこんにちは。5月末から始まった県総体はどうでしたか？3年生にとっては高校生活最後の大会を全力で闘ったことと思います。また四国総体に進めた人はさらなる健闘を期待しています。これからシーズンは文化部もコンテストやコンクールが多く開催されます。日頃の成果の積み重ねを発揮できるよう心身ともに充実した日を過ごしてください。

今月は2日、16日、30日にカウンセラーの和田邦美先生が来校されます。生徒のみなさんも保護者の方もお気軽に利用してください。じめじめするこの季節、気持ちはすっきりと過ごしたいものですね。



参考：少年写真新聞社「ほけんイラストブック」、日本学校保健研修社「健」