

保健だより 12月

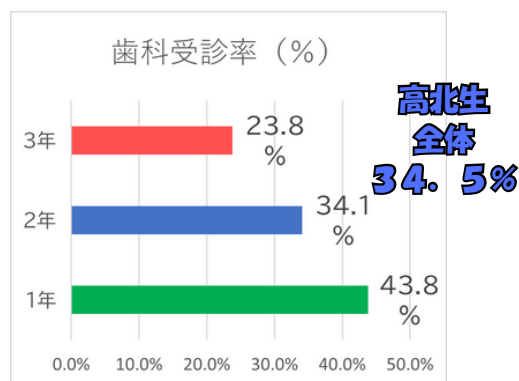


令和7年12月23日(火)
群馬県立高崎北高等学校
保健室

熱中症の心配をしながら始まった2学期でしたが、今季はインフルの広がりが早く、また感染力も強く、例年になく早い時期の学級・学年閉鎖を余儀なくされ、振り返ると目まぐるしい学期だったように感じます。そのような中でも、学習面はもちろん多くの場面で高北生の活躍が見られた学期でもありました。インフルエンザの流行はまだまだ続きそうです。いつも以上に体調管理に留意し、冬休みを過ごしましょう。

お口のメンテナンスしてますか？

1学期の検診で「受診の必要あり」と判定された人のうち、現時点での受診率は右記の通りです。全体で約7割の人がまだ受診を済ませていない状況です。そのため、1・2年次の未受診者には、本日「受診のおすすめ（再通知）」を配付しました。「むし歯がないから大丈夫」は要注意！今回の検診結果で目立ったのは、むし歯よりも「歯垢（しこう）の付着」や「歯肉炎」の指摘です。これらは放っておくと、将来の生活習慣病（糖尿病や心疾患など）のリスクを高めることがわかっています。



ポイント

セルフケアには限界があります 歯石や深い部分の汚れは、毎日の歯みがきだけでは落とせません。自覚症状がなくても、歯科医院での専門的なケア（治療）が必要です。

受診のアドバイス

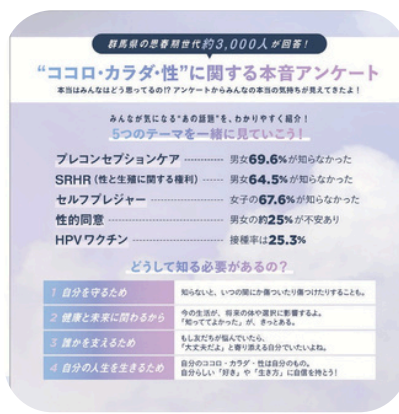
最近はネット予約ができる歯科医院も増えています。「どこに行けばいいかわからない」という人は、お近くの歯医者さんを検索してみてください。自分の健康を守るのは、自分自身です。

思春期世代に向けたリーフレット配付のお知らせ

NPO法人ラサーナは令和7年度群馬県思春期保健対策事業として、県内の思春期世代にWEBアンケートを実施し、その結果も含めて思春期世代に向けたリーフレットを作成しました。

知りたいけど、聞けなかった！群馬の思春期世代のリアルボイス。知りたいけど授業では教えてくれない、誰に聞いたらいいかわからない、周りと違うかもしれないから、人に話せない等、みんなの本音が満載です。（リーフレットより抜粋）男女関係なく思春期世代には目を通してほしい情報や相談窓口のQRコードも載っています。保健室でも話を聞いたり、相談にはのりますが、身近な大人に話せないときは、ひとりで悩まず相談するのもおすすめです。

リーフレットの一部を紹介



冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)

● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)

● 手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)

● SNSなどの通知をオフにする

● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかななくなることがあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



スクールカウンセラー 大野先生の来校日

1月9、16、30日 いずれも金曜日です。

事前予約制ですが当日も空きがあれば可能です。保護者の相談も承ります。お気軽にご連絡ください。

