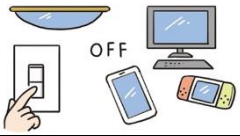
ほけんだより

令和６年１１月

大山崎中学校
保健室　No.７

秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのが早くなりました。冬至（今年は 12/21）まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してください。

ぬるめのお風呂にゆっくり入る	温かい飲み物を飲む	メディア・照明を OFF 
血行を良くすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。	深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、良い睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がお勧め。	タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源 OFF に。

「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は１日に１～1.5リットルも出ているよ！

- 食べかすを落とします
- 歯を溶かす酸を中和します
- 粘膜を保護します
- 口臭を予防します

唾液をたくさん出すには？

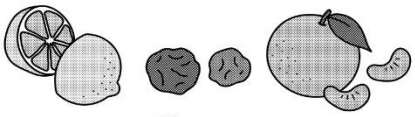
よくかんで食べる

もぐ もぐ もぐ もぐ もぐ もぐ もぐ もぐ

こまめな水分補給

糖分のないものがオススメです。

すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液腺のマッサージ

耳の前から下～顎の先まで