



保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和3年度 11月号

不安定な気候が続いていましたが、やっと秋らしくなりましたね。

11月頃になると例年、感染性胃腸炎やインフルエンザが流行し始めてきます。

昨年度は、新型コロナウイルス対策として手指消毒などの感染症対策を行っていたためか、インフルエンザが流行することなく終わることができました。

今年度もインフルエンザ感染者が0人となるよう、引き続きこまめな手洗いや手指消毒などを心掛けていきましょう。

11月8日は いい歯の日

～歯列接触癖[TCH]になっていませんか？～



歯列接触癖 [Tooth Contact Habit:TCH] とは、ものを噛む時と飲み込む時以外の時にも、**上下の歯を接触させる癖**のことを言います。

普段、何もしていない時（口を閉じている時）は、上下の歯の間には1～3mm程の隙間があります。しかし、TCHがあり、上下の歯が接触している時間が長いと、**顎関節症や歯周病、首や肩こり、頭痛などが起こりやすくなります。**

TCHには、**読書やスマホの使用など下を向く機会が多い**となりやすいです。また、**ストレスや緊張なども原因**として考えられています。

[対策]

- ① 上の顎に舌をくっつけた状態で口を大きく開ける（1回10秒を1日に3回行う）
- ② 上下の歯を離すように意識する。
- ③ 歯ブラシなどで左右の頬の裏側（口の中）をマッサージする。



頭痛もちの人は、もしかしたら TCH かもしれませんので、対策方法を試してみてください。

* 歯科医院で受診をしましょう *

1学期の歯科検診の結果、受診の必要があり、まだ受診できていない人は早めに受診しましょう！



記憶力を高める方法



記憶力とは、覚えたことを長く忘れないようにする力のことを言います。暗記したことを忘れないようにするための方法をいくつかご紹介しますので、よければ試してみてください。

① エピソードや体験と結びつけて覚える

例えば、いつもと違う場所で勉強したり、友人と問題を出し合いながら勉強したりすると、覚えたい内容が印象強く残るため覚えやすくなります。いつも同じように勉強するよりも、色々な方法で勉強した方が、思い出そうとする時に「そういえば・・・あの時、あの場所で、あの人と・・・」と思い出すための引き出しが多くなります。



② 覚えたいことを声に出す

人には視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚という五感がありますが、この五感を多く使いながら覚えた方が記憶に残りやすいそうです。そのため、ただ見て覚えるよりも、見て声に出して読んで聞いてと複数の五感を使った方が覚えられます。



③ 身体を動かしながら覚える

適度に身体を動かした方が、記憶力が向上するそうです。例えば、歩きながら、ストレッチしながら、単語帳を見て覚えるとよいかもしれません。



④ 覚えたことをこまめに思い出す

勉強に取り組んでいる時だけでなく、例えば、ふと目についた物を「英語でいうと・・・」と日常生活の中で思い出す機会を増やした方が記憶に定着しやすいです。



⑤ 復習や反復をする

やはり何回も繰り返し書いたり、問題を解いたりした方が覚えられます。



Break time におすすめの食べ物

休憩時間にチョコレートやココアを摂ると記憶力や集中力が高まるそうです。特に高カカオのものがおすすめです！

