

保健だより 6月



R7. 5. 30 太田市立南中学校 保健室

☆初夏を思わせるような暑い日があったり蒸し暑い日もあったりして、頭痛や腹痛等を訴える人が多くみられるようになりました。これから梅雨の季節を迎え、気温の変化も大きくなりますので、体調を崩さないように気をつけましょう。2年生は東京探検、3年生は修学旅行、1年生は高原学校と大きな行事が計画されています。疲れをためないように睡眠をたっぷりとり、元気に過ごせるといいですね。

歯の健康について考えよう!



☆歯科検診の時に、学校歯科医の備前島先生と斉藤先生が「むし歯のない、良い歯の人がとても増えていきますね。」とほめていました。日頃から歯の健康について気をつけている人が多いのだと思います。ただし『歯垢や歯肉の状態』では、ちょっと気になる人がみられました。自分ではきちんと『みがいている』つもりでも『みがけていない』ことが多いのかもしれない。給食後の歯みがきも始まって、がんばっている人をたくさん見かけます。この機会に、自分の歯のみがき方や食生活について見直しをしてみましょう！（治療票も続々と届いています。都合をつけて早めに治療に行けるといいですね。）

セルフ&フロのWケアで効果的なむし歯予防を!

☆6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。今年度は「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」がテーマになります。セルフケアとプロケアで大切な歯を守りましょう。

自分で行う セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど



歯科医・歯科衛生士による プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など



◎みがき残しの多い場所をていねいにみがこう!



◎セルフケアでは取れない汚れを
定期検診で取ってもらおう!



意外に重要! 歯ブラシの良し悪し

☆歯みがきの効果を決めるポイントは、“**みがくタイミングとみがき方**”、そして意外に重要なのが **歯ブラシ** です。



はみ出してない?

◇毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われています。歯ブラシを交換するサインは、後ろから見て毛先がはみ出していること。目安は約1ヶ月です。

力、入りすぎてない?

◇1ヶ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は、力の入れすぎです。歯に当たった時に、歯ブラシの毛先が広がらない程度の強さが理想です。

『気象病』ってどんな病気?



◇気圧や温度、湿度などの変化に対して、体がうまく適応できないことによって症状が悪化する疾患を『**気象病**』と言います。

頭痛やめまい、ふらつき、倦怠感、関節痛などが主な症状です。

私たちの体は自律神経のバランスによって、その恒常性が保たれています。しかしストレスを強く感じる環境下におかれたり生活リズムが崩れたりしている場合には、自律神経のバランスが乱れやすくなり、気象の変化に敏感に反応しやすくなります。特に気圧の変化を内耳で感知して過剰に反応してしまうことで、頭痛などが起きやすく悪化しやすい状態になります。これを防ぐには、ストレスをためずにリラックスする時間をつくり、交感神経の働きを活発にすること、規則正しい生活で自律神経を整えることが大切とされています。

◇また、吐き気を伴うような頭痛や、頻繁に起きる頭痛には内服薬も有効です。薬は副作用が心配、くせになりそうで嫌…という声も聞きますが、薬を飲まずに我慢することで、痛みを伝える神経が強化されてしまい、より強い痛みになったり、敏感に反応してしまったりすることがあるそうです。頭痛薬を飲む時は、ひどくなってからではなく、痛みの出始めや頭痛の前兆がある時に飲むとよいそうです。副作用等が心配な場合は、お医者さんに詳しく聞いてみましょう。また市販薬の場合は、薬局の薬剤師さんに相談してみてください。ただし、薬を飲み続けて無理をすることがないように注意してください。体調が悪い時は、何よりもゆっくりと休むことが大切です。そして自分に合った内服薬がある人は、カバンの中など、いつも入れておくと安心ですね。ただし気をつけてほしいことは、たとえ市販薬でも、友達にあげたりもらったりすることは危険なので絶対にしないでくださいね。

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない?

水分とってる?

休めいしょうか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

