

保健だより 6月号

大矢野中学校保健だより第2号
令和6年6月13日(木)
文責：養護助教諭 田中 愛理

雨の多い季節になりましたね。梅雨時は、じめじめとむし暑い日があるかと思うと、ひんやりとはだ寒い日もあります。晴れて真夏のように日が照って、気温が急に上がることもあります。気温の変化に合わせて衣服を選んだり、ぬぎ着しやすい服を選んだりしましょう。

6月は歯と口の健康月間です！

先日、歯科検診が行われました。検診結果を後日配付しますので楽しみにしてくださいね。むし歯がない人、要注意歯がある人、歯肉が腫れている人、それぞれでした。

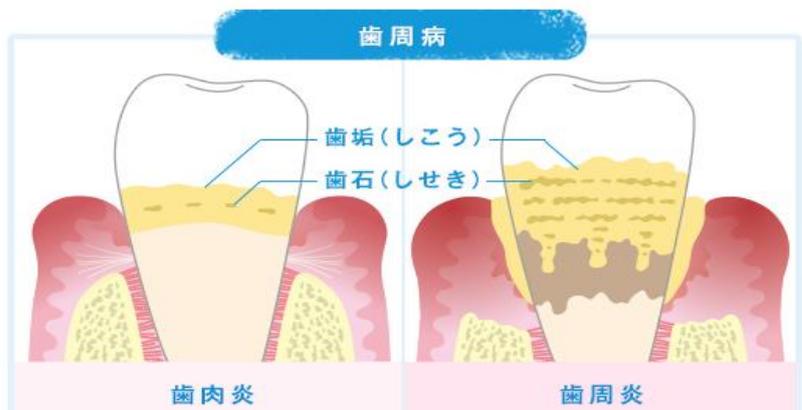
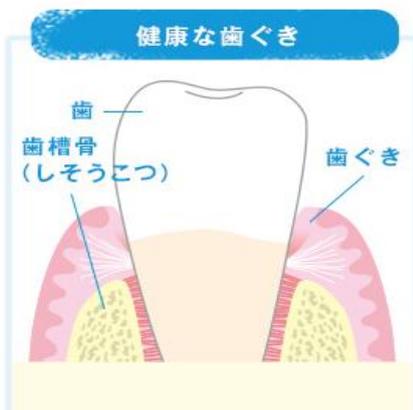
永久歯は一度失うと、二度と生えてきません。そこで今回は、歯を失う原因となり、全身の臓器・疾患にも影響する歯周病についてお伝えします。

歯周病とは

歯周病とは、歯ぐきや歯を支えている骨（歯槽骨）におこる病気です。

- ・歯肉炎…歯ぐきが赤くはれて出血しやすい状態
- ・歯周炎…歯肉炎がさらに進んで歯を支える骨が破壊された状態

歯周病の原因は、細菌のかたまりである歯垢（プラーク）です。



歯周病予防に大切な3つのこと



- ①口の中を観察して、健康な状態を保つ
(歯ぐきが健康かチェック、毎日ていねいな歯みがきをする)
- ②栄養のかたよりのない食事をとること
- ③早寝・早起きなど健康に良い生活を送ること

気象病を知っていますか？

気象病とは、天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。

自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

気象病を予防しよう

1 耳のマッサージをして血行をよくする

- ①耳を軽くつまんで、上・下・横に引っ張る
- ②手で耳を覆い、後ろに回す



2 規則正しい生活をして、自律神経を整えよう



十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動

3 どんなときに症状が出やすいかをメモする

天気と体調の変化について
記録をとりましょう



自律神経のはたらきとは？



交感神経 副交感神経

収縮 ← 血管 → 拡張

上昇 ← 血管 → 下降

速い ← 心拍 → ゆっくり

緊張 ← 筋肉 → 弛緩

ぜん動抑制 ← 腸 → ぜん動促進

増える ← 発汗 → 減る

保健室からのお願い

最近、頭痛や気分不良で保健室に来室する生徒の話を聞いていると、「今日、水筒をわすれた」という人が何人かいました。中には、「今日、牛乳しか飲んでいない」という生徒もいました。水分補給は大切です。**水筒は必ず毎日持ってくる**ようにしましょう。

また、保健室には飲み薬等は置いていません。自分に合った薬は各自で持ってくるようにしましょう。しかし、薬は絶対に人にあげない・もらわないようにしましょう。



保健室に話したいことがある人は、下の空欄か他の紙に書いて、保健室前にある「保健室ポスト」にください。右のQRコードからでもいいですよ^^

大中 ほっこり
(おはなし場)

