

# 6月☆保健だよ

2023年6月15日 六会中保健室

新年度が始まって2ヶ月が経ち、早くも体育祭、3年生は修学旅行、中間テストとたくさんの学校行事が終わりました。夏休みまであと少し！！ですが、梅雨が始めると湿度が高くなり外はジメジメ、心もなんだかジメジメ…なんだか体がだるいな〜と感じる人も多い時期です。生活リズムを整えつつ、体や心の調子が悪いときは無理をせず、カタツムリのようにのんびりかつゆの時期を過ごしましょう！



保健室では **頭いたい、だるい、お腹いたい** 症状での

**来室者が急増中！！原因は一体！？**

保健室で1時間休養させると、グーグーと寝息が聞こえる→これはテスト前の睡眠不足だったよう(。)

なんとなく雨の日に来室が多いなあ〜→**気象病らしき症状だ！！**



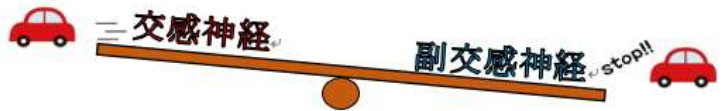
## ○気象病ってどんなもの??

気温や気圧など気象全般の急激な変化によって、自律神経の切り替えがうまくいかず起きるもの。



ポテトチップスの袋は、山など気圧の低い場所では膨らみますね！

人間の血管も同じで低気圧になると血管が広がりやすくなります。体内では自律神経の働きで血管を普段の大きさに戻そうとします。



天気の変化があるときには、バランスをとるために体は頑張っている状態です。

そこに寝不足や疲れなど体への負担が加わるとバランスが崩れ、体調の悪さにつながります。

## ○気象病を予防するには??

○規則正しい生活を送ろう！

○布団に入ってスマホを見ない！寝る2時間前から見ないようにすると質の良い睡眠に！

※スマホの光で脳が「昼間だ」と錯覚し、休息したいのに交感神経が活発化！脳がストレス状態に…

自律神経を整えやすくする習慣は他にもあります！

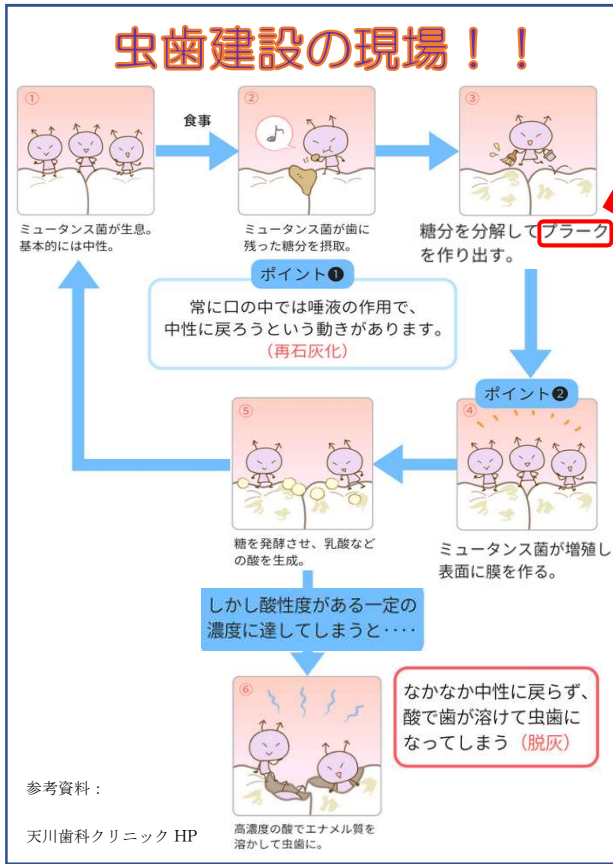
掲示物やほけんだよりで後日紹介します☆





# きれいな歯で自分磨き♡

先月、歯科検診の受診の勧めを配布しました。虫歯は自分では分かりにくく、痛みが出たときには虫歯がかなり進んでいる状態です。治療にも時間がかかり、痛い思いをする時間も長くなってしまいます(T-T) 歯磨きで虫歯を予防し、きれいな歯で自信をUPしていきましょう！



**プラーク(歯垢)**は、**虫歯菌(主にミュータンス菌)**の**住みか**

白いネバネバした塊1mgの中に1億個以上の細菌が生息しています。

この菌の中に、虫歯菌が隠れています。

●歯垢は水に溶けにくく、歯にしっかり付着  
(食事から4~8時間で形成)

→うがいではとれないため、**歯磨きが必要!**

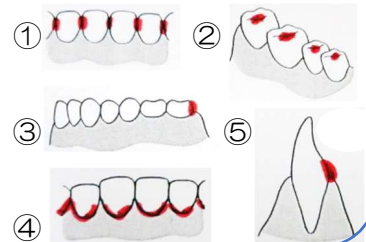
●歯垢が取れず硬くなると歯石になる

(2日間程度で形成)

→歯磨きでは取れず、**歯医者さんで除去を!**

## プラーク(歯垢)の溜まりやすい場所

- ① 隣り合った歯と歯の間
- ② 奥歯などのみぞ
- ③ 一番奥の歯の後ろ
- ④ 歯と歯茎のみぞ
- ⑤ 前歯の裏側



## ☆歯科校医さんオススメ ~きれいな歯を保つ方法~☆

その1. 歯垢の除去には、デンタルフロスを!



無理に歯間に入れると、歯肉から出血します。  
歯医者さんで使い方のコツを教わりましょう!

その2. 顎関節症予防のために、大きく口を開ける体操が効果的!そしてよく噛むこと!



「5秒開けたらゆっくり閉じる」を朝晩3回程度。  
上を向くことでより大きく口が開きます!

※痛みがあるときはしないでください。



## ちょっと一息

作:ネコ先生



空がとべたらとか



ミャララーン



大金もちになれたらとか



まだ手の中になんかものにしてあげて探してしまうけど



息ができること 体があること

そんな今ある「あたりまえ」に気付けたのなら



きのうよりほんのすこしたけしあわせになれると思う。