

ほくそんだより 6月

真野中学校 保健室 令和5年6月14日 発行



梅雨に入り少しずつむし暑さが増してきました。みなさん体調はどうでしょう？ 雨の日が続くと体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちですよね。気圧が変動したり、気温差があったりするので体が疲れやすくなります。しっかり睡眠をとって、生活リズムを整えましょう。体がおかしいな、と思ったら我慢しないで先生に伝えましょう。水分補給も大切です。多めの水分を忘れず持ってきましょう！



雨の日の「ヒヤリ」 事故を防ぐために

雨の日は晴れの日に比べ、交通事故数が5倍になると言われています。

雨の日は事故が起きやすくなります。

大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？

なぜ？ ・視界が悪くなり、周りが見えにくくなる

- ・車の音が聞こえにくい
- ・車の運転手から見えにくい
- ・水たまりや傘で通れる場所がせまくなる



目立つ色の傘や服を選ぶことも事故を防ぐポイント

雨でぬれているところはできるだけ避けて、走らずゆっくりと歩きましょう。
(室内も注意！廊下が湿気ですべりやすいです！！)

ちゃんと前、見えていますか？



注意すること



足もとに注意

・マンホールのフタなどはぬれるとすべりやすいです。



自転車の傘さし運転は禁止

・カップを着てください。



二列は危険です。一列で。

- ・徒歩・・・晴れている日は2列で歩けるところでも、2人とも傘をさして歩く時は道幅を考えて1列で歩くようにしましょう。
- ・自転車・・・横に並んで走ることはルール違反です。車や歩行者の妨げになるだけではなく、自転車同士がぶつかるなどの危険があります。



雨の日は、時間にゆとりをもっておくことも大切です。少し早めに起きて、余裕をもって登校しましょう。

こんなにあった！



につかるメリット

知っておきたいお風呂の効果

これからの季節、お風呂をシャワーで済ます人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんのメリットがあるのです！



その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。→リラックスできます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、お腹まわりが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血のめぐりがよくなりむくみをとってくれます。→新陳代謝が活発になります。



様々な効果で体を癒してくれます



◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れる効果もあります。

◆ 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれます。

◆ 38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しよう！



あれ？
もしかして、くち臭い…？

それ、**舌苔**のせいかも

きれいな舌 & フレッシュな息で気持ちよく学校生活を送りましょう♪

舌をベアツとしてみてください。きれいなピンクですか？もし黄色っぽいものが出ていたら、「舌苔」がたまっているのです。

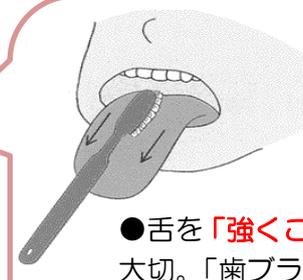
舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。



口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

舌苔掃除のポイント

- 一番たまっているのは朝起きた時。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- 専用のブラシを使うとより効果的！口を大きくあけて「あっかんべー」し、ブラシの奥から手前になでるように掃除します。



● 水をぬらしただけのブラシで、**歯みがきの前**に行いましょう。

● 舌を「**強くこすらない**」ことが大切。「歯ブラシで歯をみがくときよりも、さらに優しく」と覚えておきましょう。



【学校歯科医さんよりコメント】
舌の掃除ができていない人が多いです。歯みがきはしていても、舌掃除を忘れていませんか？舌掃除も意識して行いましょう。

みがき終わったら鏡をみて、舌苔が取れたか確認してみよう！



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日ががみで髪型を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会は少ないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状況を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいです。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。



歯肉炎にならないために

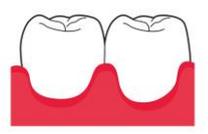
- ・ 歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・ 定期的に歯医者さんに診てもらおう

健康な歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている。腫れがみられる。



歯肉炎は、「歯周病」の初期段階。歯肉炎を治療せずに放置すると、歯周病が悪化します。

歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”
第1位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が抜けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。



歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿がでる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 口臭がある

チェックが多いほど歯周病の可能性が高くなります。早めに歯科医院へ行きましょう。
※チェックがなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯がないといつものようにできないのは？

- ① ごはんをおいしく食べる
- ② 友だちと話したり笑ったりする
- ③ 走ったりボールを投げたりする

答えは全部！

歯は、食べものを細かく砕くのはもちろん、発音を助ける、表情を作る、体のバランスを保つなど、さまざまな役割があります。大切な歯、守ってくださいね。