

ほけんだより 6月

熊本市立武蔵中学校
保健室 NO.3
文責 郷 千奈津

6月も後半になりました。梅雨に入りジメジメした日も多くなりましたね。水泳学習も始まっています。規則正しい生活を心がけ、水泳学習も乗り切りましょう。



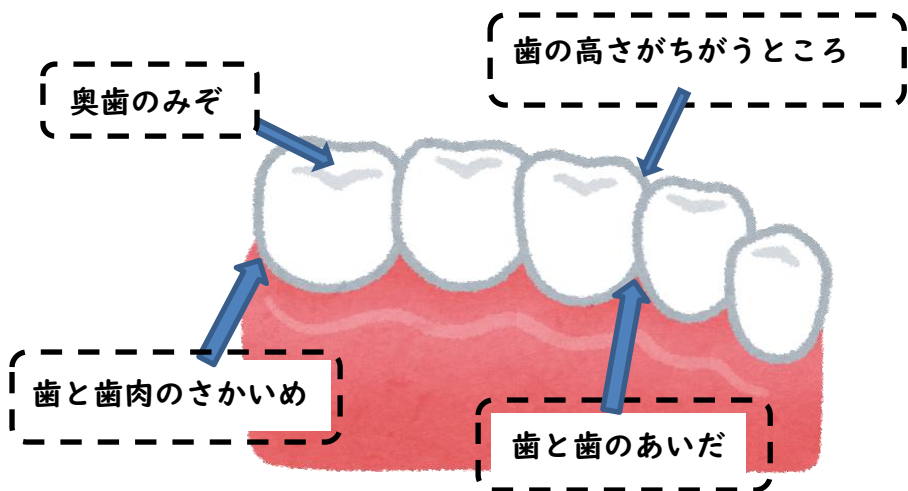
「歯と口の健康月間」

4月に歯科検診が終わりました。すでに、何人かの生徒が「治療が終わりました」と、治療完了のプリントを持ってきてくれました。素晴らしいです！

治療が必要な人は、ひどくなる前に早めに歯医者さんへ行きましょう！



みがき残しが多いところ



「毎日歯みがき頑張っているのにむし歯ができる」という人もいます。みがき残しが原因かもしれないので、みがき方を工夫しましょう。



歯みがきで健康な歯を

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、歯を支える骨が溶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）がたまることが原因です。
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。

食べたものの消化を助ける /

食後に酸性になった口の中を中和する /

食べカスを洗い流して清潔にする /

細菌から口の中の粘膜を守る /

だ液 だってこんなに重要！

だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

水泳学習を安全に頑張りましょう！

水泳の学習が始まっています。水泳は、水中での全身運動なので、健康づくりにはとても良い運動です。体調を整えて、安全で楽しいプールの学習にしましょう。



目・耳・鼻の気になる場所がある人はお医者さんに相談する



爪を切っておく



前の日は十分に睡眠をとる



耳掃除をしておく

どうして天気が悪くなると頭が痛くなるの？

くもりの日や雨の日に頭痛を起こす人がいます。どうしてだか知っていますか？気圧・気温・湿度など気象の変化によって自律神経が乱れることが原因で起こると考えられています。特に、気圧の変化による影響がとても大きいと言われていて、中でも「気圧が低下するとき」に症状が出やすいと言われています。



高い場所に行くほど気圧は低くなります。山登りをした際にお菓子の袋などがパンパンに膨らむのは、外からの圧力（気圧）に比べて袋の中の圧力の方が強くなってしまふからなのです。大気が低気圧におおわれているとき、これと同じことが体にも起こってしまいます。気圧が下がると体が膨張してしまい「むくみ」が生じます。これが細胞を圧迫し、頭痛やめまい、肩こり、関節痛の原因となるわけです。頭痛が起こったら、耳や首の後ろを温めたり、ストレッチをしたり、ぬるめのお湯にゆっくり入るなど症状を和らげる方法もありますが、ひどい頭痛が続く場合は病院を受診することをお勧めします。



中体連が始まっていますね。先週、野球部とサッカー部の応援に行きました。最後まで諦めずに頑張る姿に本当に感動しました。その他の部活動についても、順次始まっていますね。3年生にとっては、集大成の場となります。熱中症や怪我に気を付け、そして支えてくださった方々への感謝の気持ちを忘れず、最後まで頑張ってください。応援しています！



水分 足りている？

熱 中症を予防するために大事な水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪 でチェックしてみよう！

- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。