

# ほけんだより

令和5年6月1日  
船橋市立御滝中学校  
保健室



日差しが強い日が増える一方で、雨も多いこの季節。日光には、心が元気になるホルモンを分泌させる作用があるため、太陽が出ない日が多いこの時期には、何となく気持ちが落ち込んでしまうという人も多いかもしれません。少し天気の良い日には、外に散歩に出てみると良いかもしれませんね。

また、気圧の変化で頭痛が起きやすい人もいます。頭痛が続く場合は、早めに医療機関に受診して痛みを和らげる方法を相談することをお勧めします。早めに布団に入るなど、疲れをためない生活を心がけましょう。



## 確認しよう！熱中症対策！！

一日中半袖で過ごす日も増えてきました。急激に気温や湿度が高くなるこの時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、**熱中症になる危険性が非常に高いです。**

体育中や部活動などの運動中に、体調不良を感じた時には、水分をとり、涼しいところで休むようにしましょう。日差しの強い日は、帽子を活用しましょう。

### 熱中症対策チェック！！

#### □水筒をもってきている

(体育の時は必ず活動場所に持っていきましょう。塩分補給もできるスポーツドリンクがおすすめです。)

#### □22時までには布団に入っている

(1日7時間は必ず寝ましょう。)

#### □朝ご飯は毎日食べている

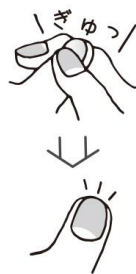
(午前中のエネルギーは朝ご飯のみです。)



### 水分 足りている？

**熱** 中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かん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。



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

#### 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんだあんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



## 6月29日(木)に「歯科健診」があります！！

健診は午前中に行います。  
口の中を診ていただくときのマナーとして、朝の歯みがきをしっかりと行ってきてください。

### 静かなる病、歯周病・・・

歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気です。特別な人だけに起こる病気ではありません。歯みがきのみがき残しなどが原因で作られる「歯垢」が歯ぐきに炎症を起こす「歯肉炎」が歯周病の始まりです。

現在、15歳以上の40%が歯肉炎だと言われています。歯周病は、最初は痛みなど全くなく進んでいくため、気づいた時には歯が抜けてしまうほど重症化していることもあり、海外では「Silent Disease (静かなる病)」とも呼ばれています。

歯垢を予防するためには、歯と歯ぐきの間も優しくブラッシングすることが大切です。歯みがきの時に意識してみましよう。



### 歯に お相撲さん 乗っている!?



朝起きた時、こんなことはありませんか？

- 歯が痛い
- あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん(平均体重160kg)が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…。

だから、歯ぎしりをしていると歯が削れたり、割れたりする危険があるのです。



「歯ぎしりをしているかもしれない」と思ったら、早めに歯医者さんに相談して対策しましょう。