

ほけんだより

6月

浦和西高等学校 保健室

令和元年6月発行

中間考査も終わり、心なしかすっきりした表情の人が多く感じています。さて、今週は体育祭ですね。天候により健康管理の仕方も違ってきますが、前日の寝不足は**厳禁**です。当日の熱中症対策も忘れず、ケガなく過ごせるように願っています。

健康観察を念入りに！

*自分の健康状態を知ることは大切です。自己調整力・危険予知力を身につけよう！

- 過信せず、睡眠を十分にとる（睡眠不足は事故のもと）
- ゆとりをもって起床し、準備を整えよう
- 必ず朝食を摂ってくる（空腹は熱中症の誘因になる）
- 飲み物は各自で十分に準備する



これから梅雨の時期に入りますが、ここまでジメジメしないよう元気よく爽やかに乗り切りましょう。

それって気象病!?

天気の大きな変化のため、体の機能が追いつかず起きる病気や、持病の悪化を「気象病」と呼ぶそうです。温度、湿度、気圧など気象の変化に影響を受ける病気や症状は

頭痛、腰痛、肩こり、神経痛、関節痛、リウマチ、喘息、じんましん、めまい、吐き気など幅広くあります。

特に気圧の変化が健康に大きな影響を与えており、例えば、エレベーターで急上昇すると、気圧の変化で耳がおかしくなるように、気づかないうちに人の体は常に気圧に対応しています。天気が崩れる前や低気圧が近づいてくる頃に頭痛が起きやすいのは、気圧の低下で押される力が減り、血管が拡張しやすくなるためなのです。また、耳の奥には体のバランスをとっている内耳があり、この「センサー細胞」が気圧の変化で刺激され、めまいがおきます。また、関節の膜や神経が刺激されると、関節痛や神経痛がおきるのです。普段薬を飲まない人でもこの時期は自分の体をいたわり、無理をしないようにしましょう。

持ってる?



梅雨を快適に過ごす

アイテム 3選

タオル

雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。



替えの靴下

雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。



ビニール袋

ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。





6月6日(木)歯科検診です

午前中、全学年行ないます。各自、健康診断票(歯・口腔)個票を持って検診会場まで来てください。口腔内はいつも清潔に保ちましょう!

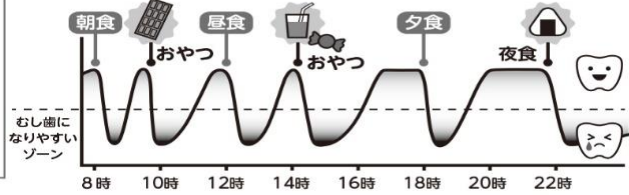
NO MORE だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら… おやつのだらだら食いをしていませんか?

それ、むし歯の原因です!

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…。

悪い例



作って守ろう間食ルール

おやつ時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう

食後の歯みがきも忘れずに。



なんと! 約10%もの砂糖が!

★ むし歯のリスクが極めて高いものであると心得て

炭酸飲料はpHが低いために、直接歯の表面を溶かす可能性があります。また、炭酸飲料中には、約10%もの砂糖が含まれています。この多く含まれた糖分を利用して、う蝕の原因菌は酸を産生させるので炭酸飲料はう蝕リスクの極めて高いものに分類されます。

★ 炭酸飲料の摂取=間食1回

間食の回数が増加すると、う蝕の発生が増加します。炭酸飲料を1回口に含むのは間食1回と同じ状況ですので、頻回の飲用はう蝕リスクを高めます。

数字で見る

歯と口の健康

20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われてます。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30回

理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上!



6割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。

