

ほけんだより 6月

松茂中学校 保健室 2023.6.1

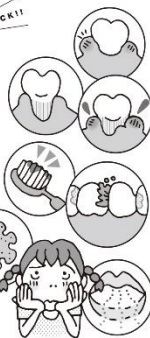
気温がだんだんと上がり、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすコツは、生活リズムを正すこと！なるべく早く寝るように心がけたり、バランスよく食事を摂るようにしたりするなどして、規則正しい生活習慣を目指しましょう。

歯周病を予防しよう！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に歯の健康に関心を持ってほしいと思います。今回は歯周病について。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たりする病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまるのが原因です。セルフチェックを行い、自分の歯の状態を確認しましょう。

歯周病セルフチェック CHECK!!

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



歯周病は、ほとんど痛みがなく、知らないうちに進行していきます。気づいたときには、歯がグラグラし、最後には抜けてしまいます。

歯と歯ぐきの境目を重点的にブラッシングするなどして、予防をしましょう。

✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が、早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者に診てもらってください。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。
歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特に丁寧にみがきましょう



45°の角度であって、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

睡眠時間、足りていますか!?

日々、いろいろな理由で保健室を利用する人がいます。その中で、頭痛などの体調不良を理由に休養する人がいますが、その背景には睡眠不足かな?と思うことがしばしば・・・。

睡眠時間が短いと、体調面はもちろんですが、イライラしたり、やる気がでなかったりと心のバランスも崩れやすくなります。また、睡眠不足は、勉強や運動でのパフォーマンスが下がります。メジャーリーグで活躍している大谷選手は、睡眠をととても大事にしていると聞きます。それぐらい、睡眠とパフォーマンスは密接に関係していることが言えますね。帰宅後、習い事などで忙しい人もいるかもしれませんが、見たいテレビは録画をしておくなど、なるべく早く寝られるための工夫をしましょう。



足りていますか?




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。

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「なんで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。

睡眠不足だと...

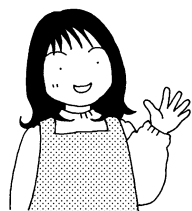
- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい



～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

今月は、“人はいつでも自分次第で変われる”というお話です。

ある子は、人前に出ることが苦手で、人の10歩後をついていくような性格だったそうです。中学校に入学したタイミングで、これからの中学校生活で何か一つ頑張ろうと思っていたところ、入学してすぐに個人の目標を決める機会がありました。そこで、あえて苦手な“授業中に発表する”ことを目標にすることに。目標を立てたものの、どうしよう・・・と緊張がとまりません。でも「今やらなかったら、変わらん!」そう自分に言い聞かせ、行動に移しました。初めはとても緊張し、心臓がバクバクしていたそうですが、2回3回と発表を繰り返すうちに10回目ぐらいで、発表することに慣れてきたそうです。今でも緊張することはあるけれど、人前で話すことが堂々とできるように。それだけでなく、自分に自信を持つことができ、普段あまりしゃべらない子にも挨拶ができるようになったとのことでした。



このエピソードを聞いて、行動したその子の前向きな気持ちがすばらしいなと思いました。なりたい自分になるためには、自分を信じて行動することが大事だということが伝わってきますね。たまには自分にプレッシャーをかけることも必要です。これから大人に向かって成長していくみなさん。ぜひ、苦手なことにも挑戦し、自分を高めていってください。失敗しても大丈夫!それも成長の過程だよ。