

ほけんだより

6

中町中学校 保健室
令和5年6月8日

少しずつ新しい生活にも慣れ、生徒の皆さんは勉強や部活・学年の行事など様々なことに頑張っている姿を見せてくれています。しかし、ムシムシ・ジメジメした気候に、心もからだも対応しにくい季節でもあります。それぞれが自分の体の声を聞き、心身のセルフケア力を高めていってくださいね。



1学期心の健康教育 終了しました

4月下旬～5月にかけて、全ての学年においてストレスチェックアンケートや個人面談、ストレスマネジメントに関する授業を実施しました。

小学生の頃から定期的に「自分の心と上手に付き合うため」の学習を続けている皆さん。それでも、初めて聞く言葉や思い出したこと、成長するにつれて分かったことがあったようです。これから、**自分にあったストレスコーピング（発散法）をたくさん見つけていきましょう。**

アンケートは年に2回。授業は各学期に1回を目安に実施していきます。お家の人とも話をするきっかけにしてみてね。



こんなに
おすすめです！

こんなに
あった！

湯船

につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう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メリットがあるんです！



◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや
皮脂が流れ出る

◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、
リラックスできる

◆ 血のめぐりが良くなって、
新陳代謝が活発になる

◆ 寝る1～2時間前に入ると、
質の良い睡眠がとれる

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
しましょう！



熱中症

が増えてきます



「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防の
ポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。

熱中症にも
要注意！

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



「**歯周病**」は、歯茎が腫れたり、歯を支える骨が溶け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（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・・・

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。

①



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



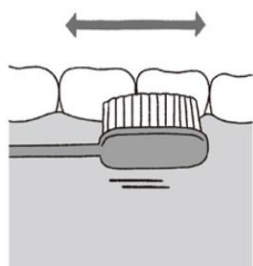
すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③

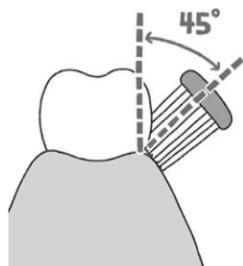


歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

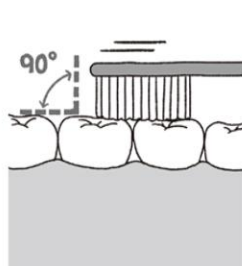
歯周病予防は歯みがきから！



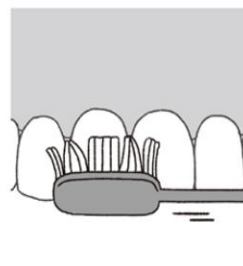
軽い力で、小刻みに歯ブラシを動かす。



歯と歯ぐきの間は45°の角度で歯ブラシをあてる。



歯の表面は、歯に対して直角に歯ブラシを当てる。



歯と歯の間も忘れないよう、1本ずつ丁寧にみがく。

歯周病チェック してみよう！

食事の時など毎日使う自分の歯や口。きちんと手入れできていますか？自分自身の歯と口の健康について、少し目をむけて見ませんか！？

歯周病セルフチェック

- ☐ 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



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