

〈6月の保健目標〉

歯と口を大切にしよう

雨の日や蒸し暑い日が多い季節になりました。そんな中でも体育祭練習に一生懸命取り組むみなさんの姿に、「中学生のパワーはすごい！」と痛感しています。運動後は、汗の始末をすることが大切です。運動直後は暑くても、汗が引く時に体が冷え、風邪を引きやすくなります。活動後もケアを怠らず、万全な状態で本番を迎えましょう！

「ダラダラ食べ」は虫歯リスクを高める？

つついちゃってしまいがちな「ダラダラ食べ」。実は、虫歯リスクを高めるといわれています。一体どういうことなのか、滝野中の先生方の会話から、普段の生活で気をつけられることを考えてみましょう。



私たちが普段、食事をしている時、歯や口の中ではどんなことが起きているんだろう？



だけど、下のグラフを見てください。おかしをちょこちょこ食べたり、ごはんをダラダラ食べたり、食事の時間が長いと、口の中が常に酸性になってしまいます。



食事をすると、歯垢（プラーク）が出す酸によって、口の中が酸性になるんですよ。



そうすると、だ液により歯が固まる働きが弱くなり、歯が溶け出して、虫歯になりやすくなるということなんですね。



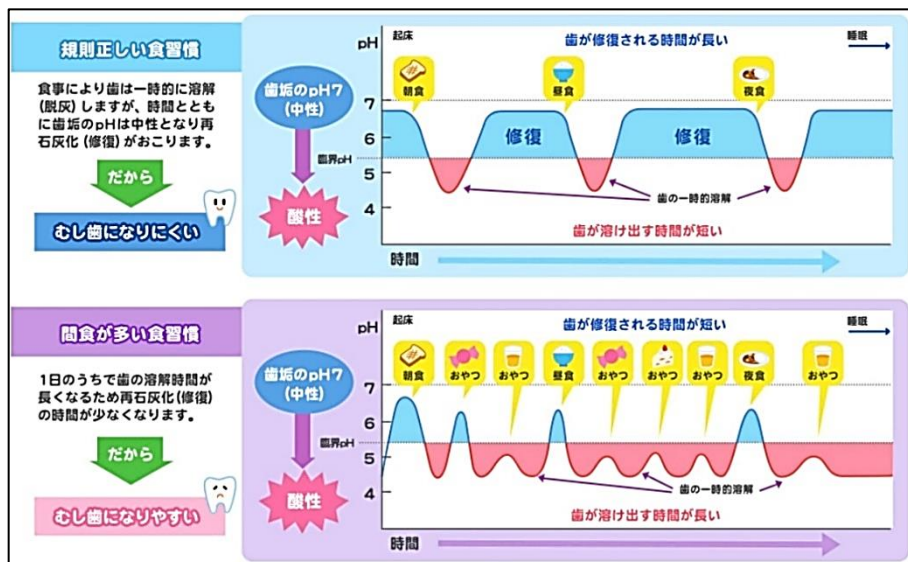
口の中が酸性になるってことは…歯が溶けるってことですよね？



そっか～。じゃあ、虫歯を防ぐためには、おやつを減らしたり、食事でも20分以内に食べたりすることが大切ですね。今日から滝野中のみんなにも、ぜひ心がけてほしいな！



でも大丈夫。通常は、食後に出る「だ液」の働きによって、口の中が中性に戻り、溶けた歯が再び固まり修復されるんですよ。

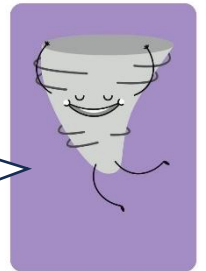


「気象病」に振り回されないために…

雨が近づくと頭痛がひどくなったり、体がだるくなったりしたことはありませんか？保健室でも、雨や曇りの日に頭痛などでの来室者が多くなる傾向があります。それは、ただの偶然ではなく、「気象病」の症状かもしれません。ですが、雨や曇りの日はどうしても避けられないもの。だからこそ、天候に体調や気分を振り回されず、健康に過ごせるようにしたいですよね。気象病について、一緒に考えてみましょう。



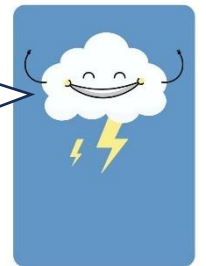
「気象病」とは、気圧、温度、湿度などの変動によって起こる体や心の不調のこと。台風、梅雨、季節の変わり目、寒暖差が激しい時に症状が表れることが多いよ。



そうした環境の変化に対して体がうまく適応できず、自律神経のバランスが乱れることが原因と考えられているよ。



症状は、頭痛、関節痛、肩こり、気分の落ち込み、だるさ、めまいなど、人によって様々。特に、もともと症状があった人が悪化することも多いよ。



一概には言えないけれど、男性より女性の方が症状があらわれやすいともいわれているよ。



自律神経を整えることが予防につながるよ。十分な睡眠、ちょこっと運動する、食事をしっかり摂ることはもちろん、湯船につかったり、深呼吸やストレッチをしたりするのもおすすめ！日頃から自律神経を整えておけば、症状も出にくくなるよ。

ほけんしつ日記 ～5月 滝野中保健室の様子～



		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	9	5	7	21
	腹痛	4	2	14	20
	気持ちが悪い	6	9	9	24
	その他	4	9	6	19
外傷		14	20	20	54
合計		37	45	56	138 (先月 107)

学年別に見ると…

1年生：27%

2年生：32%

3年生：41%

と、学年が上がるにつれて来室割合が高い傾向が見られました。1日平均来室者数は6.9人で、先月より増加しました。