



R7. 6. 4
石橋中学校 保健室

運動会お疲れ様でした。クラスが団結し、一人一人が一生懸命取り組み、とてもすばらしかったと思います。

さて、練習も続いていたので少しお疲れモードかもしれません。雨も多い季節になり、なんとなくだるいということもあるのではないのでしょうか。6月は中間テスト、地区総体、修学旅行、校外学習、職場体験といったように、行事が盛りだくさんです。テストで自分の力を発揮したり、楽しく行事に参加したりするためには、まずは健康第一です。規則正しい生活を送り、心と体の調子を整えられるといいですね。

6月保健目標：歯・口腔の衛生に気をつけよう

梅雨時の衛生に気をつけよう



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



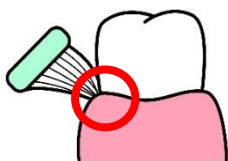
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。その中でも歯周病は糖尿病や心臓病を深く関わっているなど、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康を保つことは体全体の健康を守ることにつながります。ぜひこの機会に自分の歯と口の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

みがき残しやすいところとみがき方のポイント



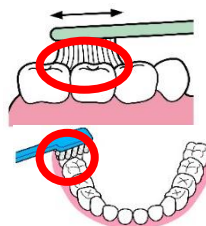
しっかり歯みがきをしているつもりでも、みがき残しがあるかもしれません。歯の形によってみがきにくい所もあります。次の部分は特に気をつけて丁寧にみがきましょう。

歯と歯の間



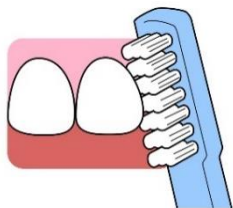
歯と歯肉の間に毛先が入るように、歯ブラシを45度くらいの角度で当てて、小刻みに動かしましょう。歯肉炎の予防にも効果的です。

おく歯の溝



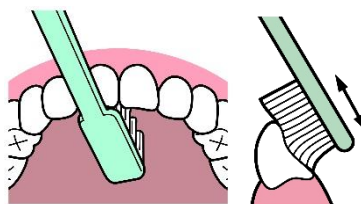
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつみがきましょう。第一大臼歯・第二大臼歯は特にみがきにくいので、頬を軽くひっぱり、歯ブラシを斜めに入れてみがきましょう。

歯と歯肉の間



歯ブラシを縦に向けて毛先を当てるようにみがきましょう。また、細かいところは、フロスや歯間ブラシなどを使ってみましょう。

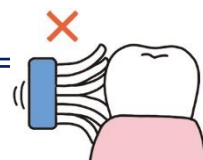
歯の裏側



歯の裏側は、歯ブラシの“つま先側”“裏側”を使って1本ずつみがきましょう。

歯ブラシチェックも忘れずに！！

ていねいな歯みがきをするためには、歯ブラシの状態も大切です。歯ブラシのうしろから見て、毛先が広がっていたら、新しいものに取り替えましょう。取り替えの目安は1か月に1本くらいがお勧めです。



その症状もしかしたら・・・『気象病』？！

『気象病』とは、気圧・温度・湿度などの変動によって自律神経がみだれ、心身の両面にさまざまな不調が起ることを言います。私たちの体は、気圧（大気圧）に対して、体内から同じだけの圧力で押し返すことでバランスをとっています。気圧が一定であれば、体はその状態に慣れるため体調も安定しますが、気圧が変動すると、体内の圧力とのバランスが崩れ、体調不良が起きやすくなります。

気象病の症状は？

頭痛 	倦怠感 	肩こり・首こり 	腰痛 
めまい 	眠気 	気分の落ち込み 	イライラ 

自分でできる予防法は？

- ・規則正しい生活習慣を心掛け、しっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きるようにしましょう。
- ・スマホやパソコンなどの使用時間を短くしましょう。
- ・日常的なストレスを減らそう！自分だけでは難しい場合は周りに相談しましょう。

ポイント

記録も大切です！！

天気と体調の変化について記録し、どんな時に症状が出やすいのかを自分自身で把握することも大切です。天気予報と連動して気圧を予測し、頭痛のきっかけを知らせてくれるアプリもあります。



保護者の方へ

- ・6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。ぜひこの機会にご家庭で「歯と口の健康」について、話題にいただければと思います。
- ・梅雨の時期になり、体調を崩しやすくなります。登校前のお子様の健康観察をよろしくお願いします。