

ほけんだより6月



県立明石高等学校
生徒支援部
保健支援係



暑いが続いていますが、6月11・12日の明高祭に向けて、みなさん着々と準備を進めている様子です。楽しみながら、友達や先生と仲を深める機会になると良いですね！

健康診断について、6月中にすべてのクラスが終了します。ご協力ありがとうございました。受診した人は、お知らせを保健室まで提出してくださいね。

食中毒予防も、丁寧な手洗いが大切です。

食中毒の予防は、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が基本です。

特に文化祭で食品模擬店に関わる人は、丁寧な手洗いを復習しておきましょう！相手と自分を守ることに繋がります。



1 石けんをつけ
手のひらをこする

2 手の甲を反対の
手でこする

3 両手を組んで
指の間を洗う

4 指先と爪の間を
こする

5 親指をねじる
ように洗う

6 手首をねじる
ように洗う

洗った後は、水で流し
清潔なハンカチなどで、
しっかり乾かしましょう



梅雨の季節におすすめの過ごし方

ジメジメした天気が続くと、理由もなく不安になったりやる気がでなくなったりしますよね。これは気圧や湿度の変化によって、自律神経がいつもより頑張って疲れてしまうためです。気持ち晴れない時は、無理にポジティブになろうとしなくて大丈夫。「今日は天気が悪いから仕方ないや」と、今の自分の気持ちをそのまま受け入れてあげましょう。

・早く寝る

良眠のために、寝る1時間前からスマホは触らないことをおすすめします。

・水分をこまめに補給する

水分が不足すると自律神経のバランスが整いにくくなります。1日1.5～2L程度を目安にこまめに水分補給しましょう。

・心と体を休める

好きな香りを嗅いだり、好きな音楽を聴いたり、時にはぼーっとするのも良いかもしれません。普段頑張りすぎている人は特に、ほっと一息つく時間も大切にしましょう。

・ごはんをしっかり食べる

脳に栄養を届けてあげられるのは、自分だけです。朝、昼、夕の3食しっかり食べましょう。朝忙しくて時間がない人は、学校についてから食べられるように、おにぎり等を持ってくるという方法もあります。



歯を守ることは全身を守ること!!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす **歯周病**。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
歯ぐきから広がり
全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

脳：認知症

歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

肺：肺炎

口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

子宮：早産・低体重児出産

炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す

脳：脳梗塞

心臓：狭心症・心筋梗塞

菌が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

すい臓：糖尿病

炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

骨：骨粗しょう症

炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

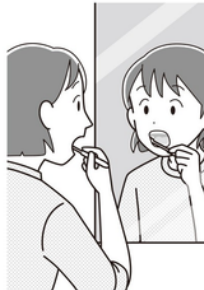
。歯周病は予防できる病気です。

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- ☒ 鉛筆を持つように軽くにぎる
- ☒ 小刻みに動かして1本1本みがく
- ☒ 鏡で汚れを確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。



歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう

本校の歯科保健調査では、51人の人が「口臭が気になる」に○が付いていました。（もしかしたら、○をつけにくい人もいたかもしれません。）この度、あかし保健所よりリーフレットが届きましたので、一緒に配付しています。気になる人も、気にならない人も、ぜひ読んで参考にしてください。

