



令和6年6月13日 岐山高等学校 保健室

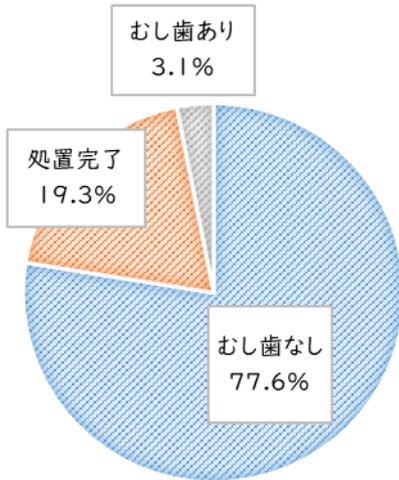
<今月の保健目標>

- ・疾病治療に努める
- ・気圧変化による不調への対処

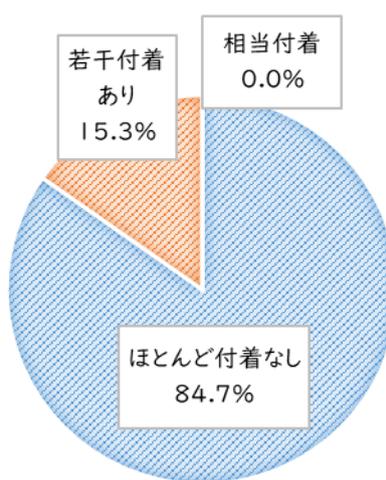
6月も半ばになりました。前期中間考査が終わり、ホッとしている人もいれば、これから頑張らないと!と気合を入れ直している人もいないではないでしょうか。今月で4月から始まった健康診断も終了する予定です。受診のおすすめをもらった人は、早めに医療機関を受診し、適切な処置や指導を受けてください。

## 令和6年度

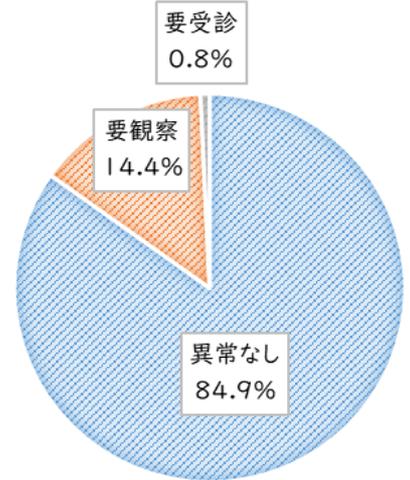
# 歯科検診結果



歯の状態



歯垢の状態



歯肉の状態

今年度の歯科検診が終了しました。上のグラフは歯科検診を受けた、全校931人の歯の状態(むし歯の有無)、歯垢の状態、歯肉の状態の結果を表したものです。むし歯所有率は3.11%となり、昨年の4.88%より低い結果となりました。むし歯がなかった人でも、むし歯になりそうな歯(CO)があると指摘された人がいます。むし歯に進行しないように、改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。歯垢・歯肉の状態も昨年より若干ですが、歯垢の付着や歯肉炎を指摘された人が減っていました。健康な歯にいるためには、むし歯がないことも大切ですが、歯肉が健康であることも大切です。毎日の歯みがきで歯垢をしっかりと落として、歯と口の健康を守りましょう。

## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



# 自律神経を整えよう



これから梅雨のシーズンが始まります。日本気象協会の予想(6月6日発表)では、東海地方の梅雨入りは6月16日頃となっています。この時期は気圧の変化や寒暖差もあり、頭痛や倦怠感など体の不調を感じる人も多いのではないのでしょうか。そのような不調は自律神経の乱れから起こっているかもしれません。自律神経を整えて、気圧や気温の変化に対応できる体を作りましょう。

自律神経とは・・・「交感神経」と「副交感神経」に分けられ、自分の意思ではコントロールできません。

**交感神経** ☞ 血管が収縮し、心拍数と血圧が上昇。心身ともに**興奮状態**となり、体をアクティブに。

**副交感神経** ☞ 血管がゆるみ、心拍数や血圧が低下。興奮にブレーキがかかり、**リラックス**した状態に。

1日を通して、必ずどちらかが優位になっています

自律神経が乱れると・・・

血流が悪化し、体や心につらい症状が起こる

## 身体的な不調

- ・頭痛
- ・息切れ
- ・肩こり
- ・疲れやすい
- ・冷え
- ・息苦しさ
- ・動悸
- ・めまい
- ・便秘
- ・倦怠感
- ・手足のしびれ



## 精神的な不調

- ・不安
- ・やる気が出ない
- ・不眠
- ・集中力低下
- ・イライラする
- ・情緒不安定



自律神経を整えるのに

効果的な3つのアプローチ

### ①正しい生活習慣

規則正しい生活やバランスのとれた食生活を心がけていれば、自律神経は整ってきます。まずは早起きをして、朝食を食べることから始めましょう。

### ②適度な運動

ウォーキングやストレッチなど、深呼吸をしながらでもできるような軽い運動が効果的。ランニングなどの激しい運動は逆に交感神経を高めすぎてしまう可能性があるため要注意です。

### ③メンタルケア

強いストレスは交感神経を急激に高めてしまい、全体のバランスも乱してしまいます。しかし、ストレスのない生活は残念ながら難しいので、上手に付き合う方法をマスターしましょう。

出典：小林弘幸「眠れなくなるほど面白い 図解 自律神経の話」(日本文芸社)

## 雨の日は注意!

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見えにくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



自転車通学の方は、マンホールや側溝の蓋など、金属部分でタイヤが滑ってしまい、転んで怪我をする人が多いので注意してください。傘さし運転は絶対にダメです。雨カッパを着ましょう。

雨の日は普段より登校に時間がかかることが予想されます。慌てなくても済むように、時間に余裕をもって登校してきてくださいね。

こんな理由で交通事故が多くなると言われています。

雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。