

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.4 保健室
2024・6・28(金)



平年より2週間ほど遅れて、関西地方でも梅雨入りをしたとの発表がありました。沖縄ではすでに梅雨明けをし、一足早く夏本番を迎えています。梅雨の時期は、気温や気圧の変化が激しく体調を崩す人も多くなります。まずは生活リズムを見直し、睡眠・食事のバランスを整え、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

梅雨時期の不調は自律神経の乱れです

自律神経は、自分の無意識のうちに働き、身体をベストな状態に保つ神経です。

自律神経には、身体が緊張・興奮モードに入る「交感神経」と身体がリラックスモードに入る「副交感神経」があり、互いにバランスを取りながら身体の状態を調節しています。通常、日中は交感神経が優位になり、夜は副交感神経が優位になります。

交感神経が優位な状態が続くと心身が興奮状態のまま疲れてしまい、免疫力の低下などを招きます。逆に副交感神経の優位な状態が続くと心身にブレーキがかかったままになるため、無気力な状態になってしまうのです。



自律神経を整えるポイント

- 朝起きたら陽の光を浴びる
- ウォーキングなど軽い運動をする
- 良質な睡眠をとる
- 食生活を改善する



生活リズムを整えると自律神経も整います

生活習慣の乱れは自律神経の乱れを引き起こす大きな原因の一つとされています。生活習慣の改善というとなりに聞こえるかもしれませんが、睡眠や食事、運動など、毎日の生活に簡単に取り入れられる方法がたくさんあります。自律神経が乱れを感じたら、まずは日常生活を見直し、改善策を実施してみましょう。



歯科検診が終わりました!

むし歯のある人は少なくなっているように思いますが、逆に極端にむし歯の多い人もいました。また、歯肉や歯磨きの状態は個人差もありますが、歯垢の状態が「若干の付着あり」歯肉の状態が「観察の必要あり」という人がかなりいました。歯垢の若干の付着や歯肉の要観察であれば、毎日の歯磨きで十分対応できます。(「磨いている」と「磨けている」は違いますよ!) 今日から、丁寧に少し時間をかけて磨けるようにしてみてください。

歯みがきのポイント

1 歯ブラシの持ち方

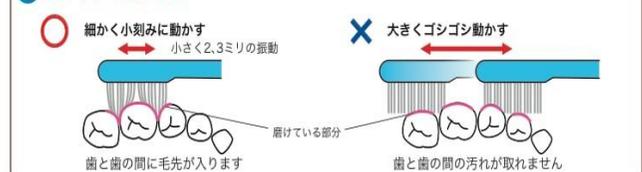


ムシ歯や歯周病の予防は、まず毎日の歯みがきから。毎日歯みがきで、しっかりと歯がきれいに磨けるよう歯みがきが上手にできるポイントをまとめてみました。

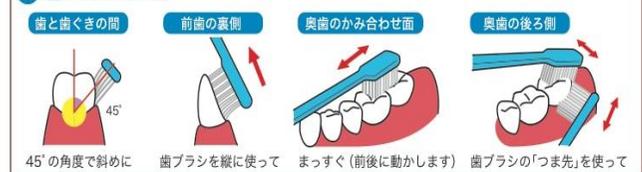
2 歯を磨く順番



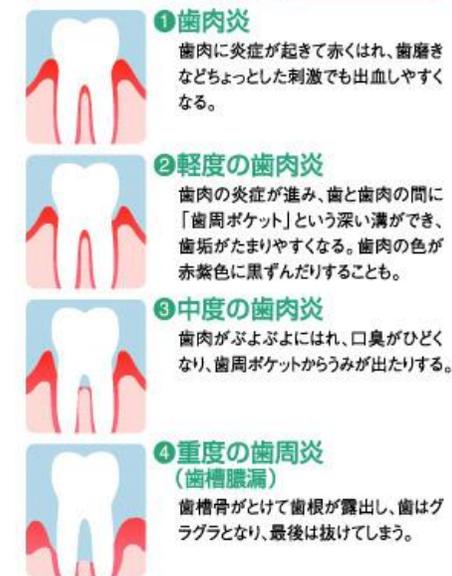
3 歯ブラシの動かし方



4 歯ブラシの当て方



歯周病の進行



歯ブラシのチェックも忘れずに...

毛先の開いたハブラシは汚れ落とし効果が低下



治療・検査・経過観察の

必要な人には「お知らせ」を渡しました。

夏休みなどを利用して、受診しましょう。

また、今年は学校歯科医の先生が歯科健康相談に来てくださいます。(期末考査最終日)

むし歯や歯並びや噛み合わせ、顎、クラフでの歯科の悩みなどこの機会に相談してみてもいいのではないでしょうか。



きみはこれからも
何度もつまづく。
でもそのたびに立ち直る
強さももってるんだよ。



一番いけないのは
自分なんかだめだと思ってしまうことだよ。

by ドラえもん