

# 保健だより 6月号



## 梅雨の時期を健康に過ごそう

次第に曇りや雨の日が多く、じめじめとした季節になってきました。曇りや雨の時は肌寒く感じることもあるのに、たまに晴れると夏のような暑さ…気温の差による体調不良や熱中症に気をつけて過ごしたいですね。また、これからは食べ物痛みやすい時期でもあります。お弁当など普段と色・味・においなどが変わらないか、また保管の方法にも注意しましょう。

### ☆歯と口の健康について☆

6/4～6/10は歯と口の健康週間です。本校でも5/26(木)1年生、6/2(木)2年生、6/16(木)3年生の予定で歯科検診を行います。虫歯の有無・かみ合わせ・口の開け閉め・歯茎の様子など、この機会に自分の口の中の健康について考えてみましょう。

#### ■歯科健診時の虫歯に関する用語の説明

歯科検診を受ける時「C」「CO」等言われることがあると思います。

これは歯の状態を表すサインです。

乳歯、永久歯ともにこのサインを用いてチェックします。

◇ABCDE…乳歯

◇12345678…永久歯

◇シャセン〈/〉…健全歯(一度もむし歯になったことのない歯)のことです。  
何本かまとめてココボウ〈一〉ということもあります。

◇マル〈O〉…処置歯(むし歯の治療が済んでいる歯)のことです。

◇バツ〈X〉…要注意乳歯。抜く必要があるかどうか歯科医院で診察をうけましょう。

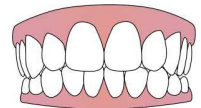
◇シー〈C〉…治療の必要なむし歯のことです。

◇シーオー〈CO〉…初期むし歯のこと。歯みがきをしっかり行い、食生活などに注意することで自然に虫歯が治る可能性のある歯です。

◇ジー〈G〉…歯肉炎です。治療が必要です。

◇ジーオー〈GO〉…初期の歯肉炎です。しっかり歯みがきすることで治る可能性があります。

定期検診



**歯を食いしばると、パワーと集中力がアップ。  
かみ合わせなどがスポーツの成績に関わることも**



野球選手、相撲力士、プロゴルファーなど、いい成績を収めているスポーツ選手に共通して言えることに「歯のケアを怠らないこと」があります。歯を食いしばったときに、奥歯にかかる力は約50～70 Kg。力士の場合、100 Kg を超えるほどのパワーを生み出し、運動能力を極限まで高めるとも言われています。また、「噛む」ことが脳への刺激となり、集中力もアップします。一打に集中したい野球選手やプロゴルファーが、ガムを噛みながらプレーしているのも、その理由からなのです。調子が悪くなってからではなく、計画的に歯をケアすることが、大切だと言えるでしょうね。

### ☆梅雨どきの体調不良を防ごう☆

この時季、短い期間で気温や湿度、気圧が大きく変化するので、その変化に体がついていけず自律神経の働きが乱れ、頭痛、肩こり、冷え、食欲不振や倦怠感(けんたいかん)などが起こりやすくなります。湿度が高く気圧が下がる時には、関節痛や頭痛が悪化しやすいことが知られています。

また、日照時間が少なくなるので、太陽の光を浴びることで分泌が促される、睡眠ホルモンと呼ばれる眠りを促す「メラトニン」と、うつの人に不足していると言われる脳内神経伝達物質「セロトニン」が不足しやすいため、不眠やうつになりやすいと考えられています。



#### ●自律神経のバランスを整える

生活リズムを整え、昼夜の生活にメリハリをつけよう

【対策】朝…いつもと同じ時間に起き、朝食をとって活動モードに切り替える。

日中…意識して活動的に過ごす。

夜…ぬるめの風呂にゆっくりつかり、心身をリラックスさせ、しっかり睡眠をとる。

#### ●太陽の光を浴びよう

【対策】○朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びる。

○雨や曇りの日でも、カーテンを開けて部屋を明るくする。

○雨降りでなければ、できるだけ外に出る。



#### ●衣類などでこまめに温度調節

【対策】○天気予報をチェックし肌寒くなりそうな時はカーディガンやストールなどで温度調節する。

(冷房対策にも！)

○湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が体内にこもった状態になるので、こまめに汗を拭いたり、エアコンのドライ機能を使って室内の湿度を下げる。



#### ●軽めの運動を習慣にしよう

【対策】○体を動かすことはストレス解消に役立ち、夜の睡眠を促す効果がある。

雨の日…ストレッチやラジオ体操など

晴れや曇り…ウォーキングや軽いランニングなど

