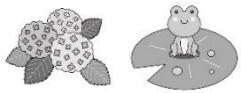




* 勿来第一中学校 保健室 令和5年6月19日発行 *



つゆ
* 「梅雨だる」を乗りきろう *



雨が降ったり、雨がやんで暑くなったり、雨が降っていなくても湿度が高くてムシムシする日が続いています。

- なんとなく体調が悪い
- 頭痛がしたり、頭がぼーっとしたりする
- 耳鳴りがする
- からだが重い、だるい
- 首や肩がよくこる
- イライラ、モヤモヤする
- 疲れやすい
- 食欲がない
- やる気がでない
- 憂鬱（ゆううつ）な気分になる

というような不調を感じている人はいませんか？

梅雨の時期は、気圧・気温・湿度などの気象の大きな変化によって自律神経が乱れて、体と心に不調が出やすくなります。このことを、気象病の一種で、「梅雨だる」「梅雨バテ」と呼ばれています。勿来一中でも、頭痛やからだのだるさなどの体調不良で、保健室に来室する生徒が多くなっています。

「梅雨だる」を乗りきるためには、体を“活動的なモード”に切り替えることが大切です。

◎ 低気圧の時には、人間のからだの“副交感神経”という寝ている時に優位に働く神経が、起きている時にも優位に働いて、日中にも、からだを“お休みモード”にしてしまうことがあります。そのため、からだが寝る直前のような状態になって、だるさを感じたり、眠くなったり、神経のバランスがくずれて、頭痛などの症状が出ることもあるのです。

“活動的なモード”に切り替えるためには…

- 朝起きたら、冷たい水で顔を洗う
- カーテンを開けて光をあびて、体内時計をリセットする
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 良い姿勢を意識して過ごす
- ウォーキングやストレッチなど軽めの運動をする
- 夜はぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 雨の日を楽しむ（雨の音をよく聴いてみる、家で好きなことをする） など



梅雨が終わると、もうすぐ夏本番です。「梅雨だる」から「夏バテ」に繋がってしまわないように、梅雨をポジティブに過ごして、乗り切っていきましょう。



1. 「朝食について見直そう週間運動」を実施します

6月22日（木）～29日（木）の1週間、自分手帳を活用して、朝食について見直します。詳しくは、本日配付しました別紙の「朝食について見直そう週間運動の実施について」をご覧ください。

2. 思春期講座を実施します

- ① 6月22日（木）6校時、1年生を対象とした講座を開催します。講師の先生は、医療センター看護部の助産技師の先生です。思春期の性、生命誕生の素晴らしさについて、講話をいただく予定です。
- ② 6月29日（木）6校時、3年生を対象とした講座を開催します。講師の先生は、医療センター地域産婦人科支援講座教授 兼 がん集学的治療センター長 本多つよし先生です。心身の発達や性の情報について正しい知識を身に付けるための講話をいただく予定です。


※ 2年生の思春期講座は、2学期に実施予定です。

3. 歯科検診を実施します

6月28日（水）9：30～実施します。歯みがきを忘れずにしてから登校しましょう。

疑問1


むし歯があったのですが、いつの間にか痛みがおさまりました。むし歯が自然に治ることはありませんか？



答え むし歯が自然に治ることはありません。痛みがおさまったのは、むし歯菌が歯の奥の神経にまで達し、その神経が死んでしまったから…かもしれません。だとすると、そうとう進行している可能性があります。すぐに歯科を受診しましょう。

疑問2

むし歯を治療したはずの歯に痛みがあります。治しても、もう一度むし歯になることはありませんか？



答え 一度治療した歯でも、もう一度むし歯になることはあります。同じ歯が何度もむし歯になるのは、その部分がうまくみがけていないのかも。正しい歯みがきの方法を学ぶなど、歯のケアの仕方を見直しましょう。

歯と口の？に答えます

疑問3

口の臭いが気になります。歯みがきをしているのですが…。口の臭いを防ぐ方法がありますか？


答え **舌のそうじ** 舌が臭いの原因であることも、1日1回歯ブラシでやさしくみがいてあげましょう。

口呼吸をやめる 口呼吸は口の中が乾き、細菌が増えて臭いの原因に。意識して口を閉じ、鼻呼吸を心掛けましょう。

ストレスをためない ストレスがたまると、だ液が出にくくなります。口の中が乾くとやはり臭いの原因に。自分なりのストレス解消法を見つけられるといいですね。

疑問4

歯周病のおそれがあるとされました。歯周病もむし歯のように痛みがありますか？



答え 歯周病はサイレントキラーと言われる。その症状はほとんど痛みがなく、知らないうちに進行していくから。気づいたときには歯がグラグラし、最後には抜けてしまいます。歯と歯茎の境目を重点的にブラッシングするなど、予防に努めましょう。