



松国保健だより mini



令和4年5月30日

千葉県立松戸国際高校 保健室

新学期が始まり、約2ヶ月が経過しました。新しい環境・クラスに少しずつ慣れてきた頃でしょうか・・・？4月・5月は気温や天候の変化が激しかったこともあり、心も身体も疲れていることと思います。また、今年は6月に入るとまもなく関東も梅雨入りになるそうです。雨が長く気持ち下がを向いてしまいがちですが、雨の日でも自分なりの気分転換の方法を身に付けて、どうにか梅雨を乗り切りましょう！

その体調不良、気象病かも？



曇りの日や雨の日は、頭痛やだるさを訴えて、保健室に来室する人が多くなります。寝不足や偏頭痛・他の風邪症状があるわけでもないのに、なんだか体調が悪くなる・・・もしかしたら、気圧や気温・湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良「気象病」かも？

なぜ気圧が体調に影響するの？

気圧（大気圧）とは、地球の表面を覆っている空気の圧力です。地表では1平方メートルあたり10トンもの圧力が加わっており、私たちの体はこの圧力に対して、体内から同じだけの圧力で押し返すことでバランスをとっているのです。そのため、気圧が一定であれば、体はその状態に慣れるため体調も安定しますが、気圧が変動することで体内の圧力とのバランスが崩れ、体調不良が起こりやすくなります。

自分で予防・対応しよう！

気象病は、身体的・精神的ストレスが発症と関係しやすくなります。これから夏までの梅雨の季節を乗り切るために、自分でできる予防・対応法をぜひ実践してみてください。

- ◎規則正しい生活習慣を心がける。（早寝・早起き!）
- ◎運動習慣をつける。肩や首のこりがある場合は通学時の荷物を減らしてみる。
- ◎スマホ・PC・ゲームの時間を少し減らしてみる。
- ◎人間関係のストレスを減らす。信頼できる人に相談しよう!

歯垢を放っておくと 週間で歯石になります



今年の歯科検診は6/2(木)!

歯垢とは、実は生きている細菌のかたまり!0.001gの歯垢の中には約300種類の細菌が、なんと1億個もいるそうです。この細菌のかたまりの歯垢が、虫歯や歯周病を引き起こす原因です。歯磨きをせずに、この歯垢を放っておくと、中の細菌はどんどん増えて分厚くなります。歯垢はネバネバしたのですが、だんだん硬くなり、やがて歯磨きでは取れなくなってしまいます。この状態が歯石です。歯垢は2週間くらいで歯石になります。歯垢のうちに歯磨きで綺麗に取っておきたいですね!

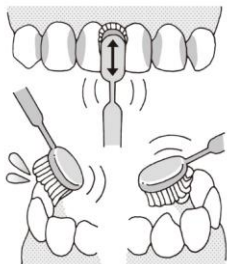


6月4日~10日

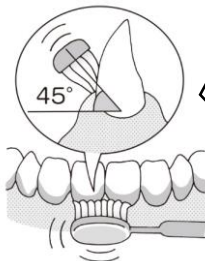
歯と口の健康週間

歯磨きのポイント!

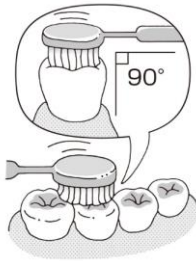
★歯ブラシの角度や向きを変えたり、ブラシのつま先やかかとも使おう!



歯と歯の間



歯と歯茎の境目



奥歯の溝



歯ブラシは小刻みに動かす



近日のスクールカウンセラー来校日 5/31(火)・6/2(木)・6/28(火)・7/12(火)

校内で1回50分程度のカウンセリングを受けることができます。学校生活や人間関係・進路のこと・家のこと・・・などなど何でも相談できます。予約は保健室まで!

