

ほけんだより

2022年6月
松江西高校 保健室



湿度が高く、蒸し暑い季節になりました。この天候に身体が慣れないために、体調を崩す人が増えてきました。ムシムシした暑さに負けないよう、健康的な生活を心がけ、強い身体を作りましょう。熱中症にも十分注意してくださいね。



6月4日～10日は歯と口の健康週間



「8020 運動」を知っていますか？80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。今では2人に1人が達成できているそうです。いつまでも美味しいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れからです。この機会に歯と口の健康について考えてみましょう。



歯の力と口の役割

食べる（食べ物をかみ砕く）	話す（発音を助ける）	表情を作る	身体の姿勢やバランスを保つ
しっかり噛めると美味しく食べることができ、栄養の吸収もよくなります。	歯がそろっていると唾液がよく出て、はっきりとした発音になります。	よく噛むこと、楽しく話すことはお口周りの筋トレにもなります。	歯がそろっていると噛むバランスが良く、身体のバランスも保たれます。

こんなにある「よく噛む」ことの効果

肥満の予防
肥満中枢が刺激され、太り過ぎを予防。

歯の病気予防
唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。

がん予防
唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。

味覚の発達
噛んで分かる食べ物の味。



胃腸快調
胃の働きが良くなり、消化吸収されやすい。

言葉の発音ははっきり
口の機能が発達し、はっきり発音できる。

活動性が上がる
心身が健康になり、十分に活動ができる。

脳の発達
血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。

よく噛むために、正しいセルフケアで歯を大切に

歯磨き

食べたらずぐ歯磨きが基本ですが、1日1回は鏡で確認しながら丁寧に磨きましょう。また、磨いた後のチェック、舌でツルツルになったか確認することも大切です。



すき間ケア

狭い隙間はデンタルフロス、広い隙間は歯間ブラシが適しています。

洗口液（マウスウォッシュ）

薬用洗口液を継続的に使用すると、バイオフィルム（口腔細菌の塊）が減少したという調査結果が出ています。歯みがき後の仕上げに使用すると、舌や頬粘膜に付着した細菌も洗い流せ、スッキリします。

梅雨の季節の健康と安全について

食中毒に注意

気温や湿度が高いため、食品の傷みが早い時期です。消費期限には十分注意しましょう。

交通事故やスリッパに注意

雨の日は視界が悪くなります。車や自転車に注意しましょう。また、自転車の傘さし運転は非常に危険です。事故やケガにつながるだけでなく、罰金がかかることがあります。

雨に濡れた傘や水滴、靴により、廊下や階段が濡れています。滑りやすい状態になっていますので、転んでケガをしないように注意しましょう。走ったり、ふざけあつたりしてはもっと危険です。

熱中症に注意

蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあるなどこの時期は、寒暖差が見られます。身体がまだ暑さに慣れていないために「熱中症」になりやすいので注意が必要です。

清涼飲料水の飲みすぎに注意

のどが渴いたからといって、甘いジュースばかりはむし歯や肥満のもとです。運動時はスポーツドリンクがおすすめです。

頭痛

梅雨の時期になると頭痛がある、頭が重いなどの症状に悩まされることがあります。頭痛が起きているときは、少しのにおいでも吐き気がしたり、騒がしい場所にいるだけで痛みが倍増したりします。階段の昇り降りでも痛みが増し、光にも敏感に反応します。安静にする、頭を冷やす、薬を飲むなどの対応をしましょう。