

保健だより



H25.11.1(金)
野間中学校 保健室

先月行われた野中祭では、みなさんの頑張る姿にとっても感動しました。あれから1か月が経とうとしています。明日はいよいよ合唱コンクールですね。この1か月の間もそうですが、2学期は行事が多いためか、時の流れが本当に早く感じられます。中学校の3年間というのも、今は感じなくてもあとから振り返るととても短く感じるものです。あとになって後悔ばかりが残らないためにも、“今”という時を大切に、そして自分なりに精一杯生きていけるとよいですね。



暑い日が長く続いていましたが、ようやく過ごしやすい季節になりました。しかし昼間と朝晩の気温の差が大きいためか、体調を崩している人も多くいるようです。これから冬に向けてどんどんと寒くなっていくので、自分自身の健康管理をしっかりと行い、風邪や冬の寒さに負けない丈夫な身体づくりをしていきましょう。

11月8日は…

いい歯の日



みなさんは、日頃から自分の歯の健康についてどれだけ考えているでしょうか。9月に行った生活リズム点検において、歯みがきが習慣化されていない人が多いことが分かりました。歯みがきはむし歯を予防するだけでなく、歯肉炎等を予防するためにも有効な手段です。この機会に自分の口腔の健康状態を確認してみましょう。

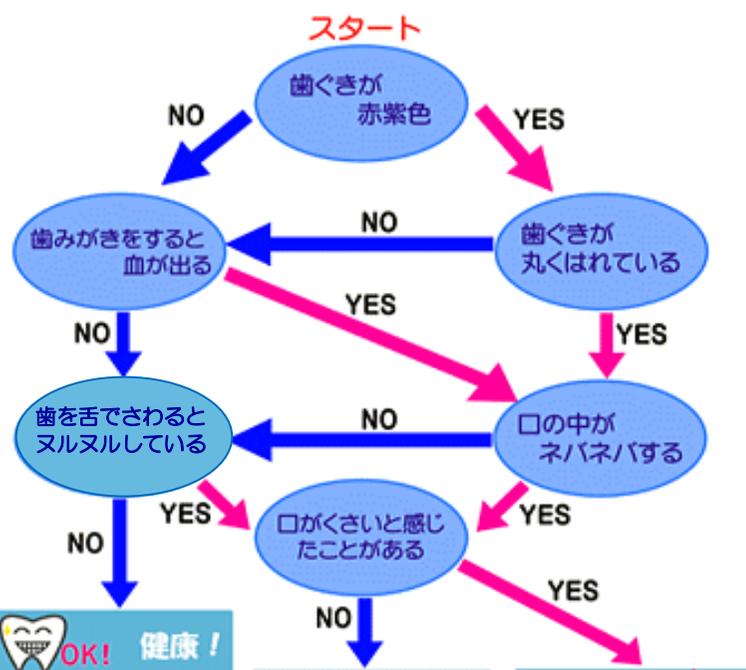
セルフチェック



<歯肉のはなし>

近年むし歯の数は減少していますが、歯肉炎は増加していると言われています。歯肉炎になる最大の要因は、歯の表面に付着する**プラーク(歯垢)**です。プラーク中には多くの細菌が含まれており、それが付着した状態が続くことで歯肉炎になってしまいます。そのため、食事の後は歯みがきをして、プラークの付着を取り除く必要があるのです。

1学期の歯科検診で治療勧告書もらった人は、早めに受診してください。受診が終わったらピンク色の紙を担当の先生に提出してください。



OK! 健康!
健康な歯ぐきの状態です。このまま維持できるよう、歯みがきと健康な体作りにがんばりましょう。

油断禁物
油断すると、歯肉炎になります。もう少し歯ぐきのことを考えて!!

今すぐ治療を!
歯肉炎の状態です。放っておくと悪化して、歯ぐらがぐらになるかも……

心は疲れていませんか?

<ストレスと上手につき合おう!>

ストレスとは、さまざまな刺激(ストレッサー)に対して、身体や心が反応を示すものを表します。よいもの・よくないものに関わらず、日常生活でストレスがない状態はありません。普段ストレスと呼んでいるのは、正確には“よくないストレス”なのです。



上手につき合う秘訣(4つのR)

- Rest (休息)
しっかり睡眠をとり、身体を休ませる。
- Relaxation (くつろぎ)
楽しんで夢中になれるもの、そのための時間を大切に。
- Recreation (気晴らし)
軽い運動やおしゃべり、散歩などで気分転換を。
- Reset (切り替え)
過ぎたことには必要以上にとらわれず、次に目を向けることも大事。

<ストレス簡単チェック>

当てはまるものに^{チェック}しをしましょう。

- ゆううつになりやすい。
- 集中力が低下している。
- 何となくイライラする。
- 勉強しようとしても面倒で、すぐに疲れる。
- ひとりで考え込む時間が増えた。
- 決断力が鈍くなった。
- 涙もろくなった。
- すっきりした気分になれない。
- 自分は役立たずだと思う。
- 将来に希望が持てなくなった。

※6個以上当てはまる人は要注意です!

◇寒くなってきました……。風邪予防のためにもしっかり睡眠!!◇

「快適な睡眠」していませんか?

夜ふかしせずに早めに寝よう

晴れた日には布団を干そう

布団は重ねすぎで重くならないように。空気の層を上手に作る事がポイント。

寝る前は、お風呂(40℃くらい)に入って温まろう

パジャマは肌ざわりがよく自由に動けるものを。汗を吸いとりやすく寒さを感じさせない素材を。

枕の高さは、目線が少し斜め前を向くくらいの角度で調節。

