

ほけんだより 6月

新しい学年になって2カ月が経過しました。学校生活にもやっと慣れてきたところに、中間試験がありスポーツテストがあり、そろそろ疲れが出てくる頃です。体調を崩してはいませんか？

学校では昨年ではできなかった行事が開催できたり、また、開催できるようにやり方を変えたりとコロナとの付き合い方が見えてきました。コロナ前と変わらない学校生活が送れるようになるまではもう少し時間がかかりそうですが、一昨年より昨年、昨年より今年と、充実した日々が過ごせるように、with コロナならではの楽しさを見出せるといいですね☺

梅雨時に多い『気象病』



天気が悪い日に頭痛がする・関節が痛む・なんだか気持ちが晴れないなどという症状を経験したことがある子はたくさんいると思います。保健室でも晴れた日より雨の日のほうが体調不良での来室は多くなります。最近ではこのような天候による体調の変化を「気象病」と呼ぶそうです。

そんな『気象病』ですが、特に梅雨の時期は毎日の気圧変動が激しく、天気も崩れやすいので私たちの体は知らず知らずのうちに、ストレスが溜まり心身が不安定になりやすいのです。

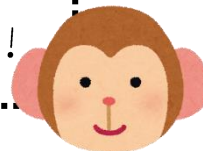


梅雨時も快適に過ごすために
気象病を軽減!! くるくる耳マッサージ

実は耳の鼓膜の奥にある内耳は気圧センサー!!

この気圧センサーが敏感に反応しすぎると自律神経が乱れて心身の不調を起こすのです。

- ①親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。
- ②耳を軽く横に引っ張りながら後ろ方向に5回ゆっくり回す。
- ③耳を包むように折り曲げて5秒間キープ!
- ④手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くように回す。これを5回!



藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

6月4日
~6月10日

歯と口の健康週間

聞きたくなかった…
いや～な歯の細菌のお話し



歯垢 0.001g の中に細菌は〇〇個

歯垢をただの食べかすだと思っている人はいませんか？

歯垢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種類の細菌が約1億個もいるそうです。この細菌のかたまりである歯垢がむし歯や歯周病を引き起こす原因です。



歯垢を放っておくと、〇週間くらいで歯石になる

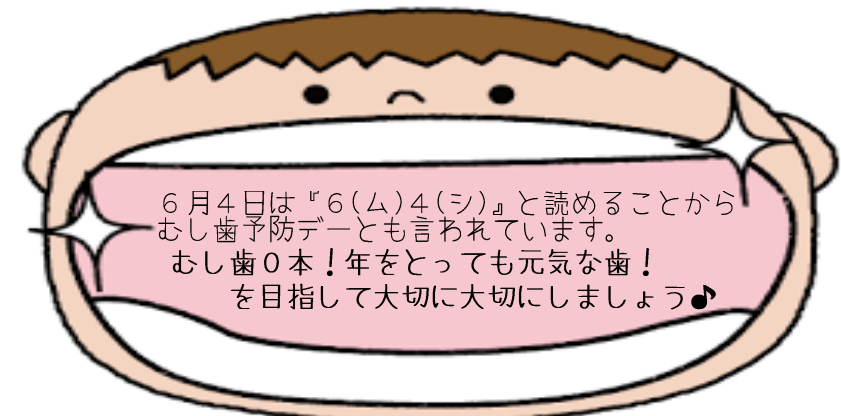
歯みがきをせずに歯垢を放っておくと、中の細菌はどんどん増えてぶ厚くなります。歯垢はネバネバしたのですが、だんだん硬くなります。これが歯石です。歯垢は2週間くらいで歯石になります。ちなみに歯石になってしまうと歯みがきではとれないので、歯医者さんでとってもらいます。



歯ブラシで取れる歯垢は約〇%

とっても大事な歯みがきですが、なんと残念なことに、歯ブラシだけで取れる歯垢はたったの約60%…。

でも大丈夫! 歯垢が残りやすい歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう。歯ブラシだけのときの1.5倍も歯垢が取れるそうです。



6月4日は『6(ム)4(シ)』と読めることから
むし歯予防デーとも言われています。
むし歯0本! 年をとっても元気な歯!
を目指して大切に大切にしましょう♪