

# ほけんだより



高野口中学校 N03 令和6年6月25日

いよいよ梅雨に入り、じめじめする季節がやってきました。

雨の日は、学校の廊下も滑りやすいし、登下校中の道路も滑りやすくなります。いつも以上に、自分の行動に注意して、周りの状況にも目を向けて、けがをしないよう気を付けましょう。

## <各検診が終わりました>

今年度の健康診断が終わりました。検診の当日、欠席等で受けることができなかった人については、受診のお知らせをお渡ししております。そのお知らせを持って、本校の学校医のところへ受診してください。（プリントに学校医を記載しています）

受診の際には、事前に医院の方へ電話連絡を入れていただくと幸いです。また、受付では「学校検診です」とおっしゃっていただくと幸いです。よろしくお祈りします。



## <歯科健診より>

歯科検診の結果、歯科医の先生方より講評をいただきました。

- ・フッ化物洗口を続けてきた成果で、虫歯のある生徒は減っている。ただ、中には虫歯の治療がなかなか進まずに放置されている子もいて、虫歯は放っておくと、どんどん進行していき、治療の期間も長くなるので、虫歯の治療は速やかに行きましょう。
- ・歯並びの気になる生徒が増えている。歯科矯正については、本人の強い意志ときちんと歯磨きをする努力が必要なので、主治医とよく相談をしてください。
- ・歯磨きをしっかりしましょう。
- ・顎関節が痛いという人は、日々、何気なく行っている自分の癖（頬杖・口呼吸・うつぶせや横向きで寝る・食事を片側で噛む・唇をかむ・食いしばる癖など）を意識して、生活習慣を見直しましょう。うつ伏せ状態でのスマホ操作やうつ伏せ状態での読書なんかも口に悪い影響を及ぼしますので気を付けましょう。



## <歯並びが悪くなる習慣とは・・・>

歯並びが悪くなると口元にコンプレックスを感じたり、虫歯や歯周病になりやすくなったりと、心身ともに悪影響を与えます。

悪い歯並び（不正咬合）が起こる習慣には、つぎの5つが主に考えられます。これらの原因が生活習慣になってしまっている人は、いま綺麗な歯並びをしていても将来的に乱れてしまう可能性があります。

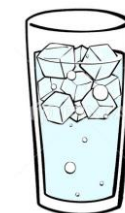
- ① 口呼吸をしている
- ② 舌癖（舌を噛んだり、舌で歯を押ししたりする癖）や、食いしばり・歯ぎしり、爪を噛むなどの癖がある。
- ③ 虫歯・歯周病がある。
- ④ 姿勢の悪さ（ストレートネックやネコ背）。
- ⑤ よくかんで食べていない。



すでに習慣になってしまっている行動を変えることは大変ですが、少しずつ生活習慣を見直していきましょう。

## <体を冷やす飲み物に注意しましょう>

暑くなってきたので、水分をとるときには、氷をたっぷり入れた飲み物や冷たい食べ物を口にする機会が増えていると思います。その時は、体が冷えて心地よいのですが、体はそのたびに体温を36℃くらいに戻そうとエネルギーを消費します。それが夏バテを起こす原因になるのです。暑い時期でも、体温よりも温かいものを飲んで、軽く汗をかいた方が、体はすっきりします。どうしても、冷たいものを飲みたいときは、氷は抜いてください。



### <梅雨の過ごし方>

冷房の風は体を冷やし、体温調節機能がはたらきにくくなり、血行不良やめまい、疲れ、食欲不振につながります。梅雨の湿気で体がだるい時は、冷たい食べ物やドリンクを避け、お風呂でちょっとぬるめの湯に浸かったり、涼しくなったら運動して汗を流すなどして、体内の除湿を心掛けましょう。