

保健だより

令和5年5月31日
中野区立明和中学校
保健室
No.3

体育祭練習が始まり、ケガや体調不良で保健室に来室する人が急増しました。5/22～5/26の一週間の来室者はのべ84名でした。季節も寒暖差が大きく体調を崩しやすいのに加え、体育祭練習で疲れています。、早めの就寝を心がけるなど、いつも以上に健康に気を配り、今週末に行われる体育祭に向けて、体調を整えていきましょう。

6月の保健目標

口腔の健康について考えよう。

◇ 6月の保健行事 ◇

1日(木) 腎臓検診 2次回収日(対象者のみ)

6日(火) 腎臓検診 2次追加回収日(対象者のみ)



口呼吸はデメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちょっと開いている・・・そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。



口呼吸をしていると

- ◆ 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも・・・。
- ◆ 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ◆ ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

歯ぎしりについて

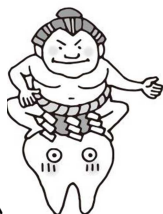
朝起きたとき、こんなことはありませんか？

- ☐ 歯が痛い
- ☐ あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん(平均体重160kg)が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも・・・。

なので、歯ぎしりをしていると、歯が削れたり、割れたりする危険があります。



意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。

鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらいましょう。



「歯ぎしりをしているかもしれない」と思ったら、早めに歯医者さんに相談して対策をしましょう。



爪のケガ、増えています！



爪が長いことが原因で、爪が割れたり、友だちと接触した際に、友だちの爪が当たって傷ができてしまったりといったケガが増えています。

各クラスの保健委員から注意があったと思いますが、まだ爪が長い人をよく見かけます。

自分がケガをしないため、友だちにケガをさせないために、爪はきちんと切るようにしましょう。



感染症情報

近隣の中学校において、新型コロナウイルス感染症に罹患した生徒が複数名出ているようです。

体調が悪い時は、無理をせずに休養することや、こまめに手洗いをするなど、引き続き、必要な感染症対策を行うようにしましょう。

体育祭練習が始まり、疲れている人が多いなあと感じます。私も疲れが……。

運動が得意ではない人にとってはとてもつらい毎日ですね。それでも頑張っているみなさんの姿を見て、私も頑張らなくては!と思っています。

体育祭まであと少し! 疲れを翌日に残さないようにたっぷり睡眠をとりましょう。……私は、連日 22:00 前には夢の中へ。

ケガをしたり、体調不良にならないよう、健康管理をしていきましょう。

天気が少し心配ですが……。体育祭、無事に開催できますように!



まちがいさがし

7つのまちがいさがそう!



自分にあった歯みがき
道具を使っていますか?



自分にあった歯みがき
道具を使っていますか?

