

ほけんだより



令和8年6月5日(金) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

4月から続いていた健康診断も、6月3日(水)の2回目尿検査で一段落しました。(5年生モアレ検査については、改めてご連絡いたします。) 病院受診をおすすめする方には、随時「病院受診のすすめ」を配付しますので、受診の際、医療機関に持参してください。(歯科健診結果は全員に配付します。)

6 / 4 ~ 1 0 は、歯と口の健康習慣です!



「歯」の健康づくりはもちろん、歯ぐき、あごなども含めた、口全体の健康づくりに取り組んでいきましょう!

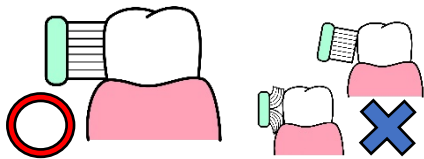
鳥海小の健康課題の一つが「むし歯」です。昨年度も、乳歯のむし歯の平均本数が、本荘由利地域の平均を上回っていました。また、今年度も、重度のむし歯になってしまっている人も見られました。小学校に通っている間は、歯の生え替わりが起こる時期で、磨きにくかったり、生えたての歯が丈夫になるまでに時間がかかったりするため、むし歯になりやすいです。

むし歯予防のために、まずは、1日3回、ていねいな歯磨きをするところから始めましょう。

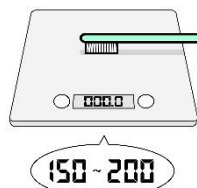
歯磨きの基本は3つあります。以下で確認してみてください。

○歯磨きの3つの基本

1. 歯ブラシの毛先を
しっかり歯にあてる

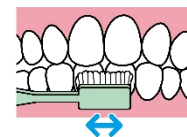


2. かるい力でみがく



150~200g
くらいの力

3. 歯ブラシは小さく動かす



歯1・2本ずつ、
20回ずつみがく

○もうひとつ、大切な予防方法、それは・・・よくかむこと!

よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。

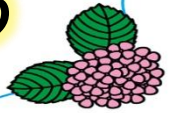
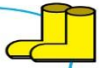
このだ液にも、むし歯予防の効果がたくさんあります。

- ①口の中の食べかすを流してくれる(むし歯きんのエサを流す)
- ②むし歯きんの働きを弱める
- ③むし歯になりかけの歯を修復する





梅雨の時期の健康に気を付けましょう



6月になると、梅雨に入り、じめじめと暑い日が続くことが予想されます。体調不良や食中毒の心配が増える季節ですので、しっかりと予防をするようにしましょう。

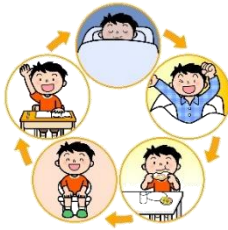
「天気痛」に悩む人が増えています・・・。

雨の日は、気圧が下がるので、自律神経が乱れやすくなります。それが原因で血管が拡張したり収縮したりするため、頭痛やめまい、だるさなどの症状が出やすくなってしまいます。それが、いわゆる「天気痛」とよばれるもので、寒暖差が激しい昨今、この症状に悩まされる人が増えています。

梅雨の時期に入り、そのような症状が出やすくなることが予想されます。予防するためにできること、頭痛などの症状が出た時の対処法についてご紹介します。

【予防するためにできること】

①規則正しい生活
(早寝早起き朝ごはん)



②運動をする習慣
(歩くなど軽い運動でOK)



③ストレスの発散
※メディアの使いすぎは、
逆に体へのストレスに・・・。

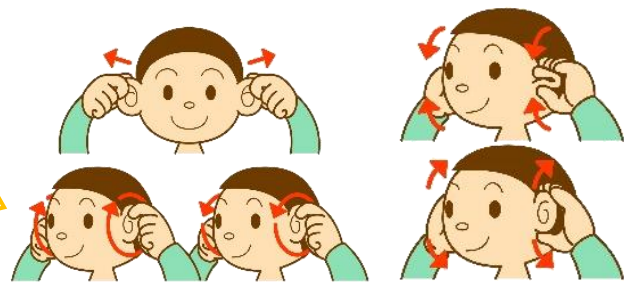


【頭痛などの症状が出た時の対処法】

天気痛の症状が辛い人には、耳のマッサージがおすすめです。天気痛の予防にもなります。

耳の鼓膜の奥にある内耳は、気圧を感じるセンサーの役割をしており、自律神経にも大きく影響します。耳をひっぱったり回したり、パタンと折りたたんだりすることで、耳の周り血流がよくなり、自律神経が整いやすくなります。

医療機関などでも紹介されている対処法です。ぜひやってみてください。

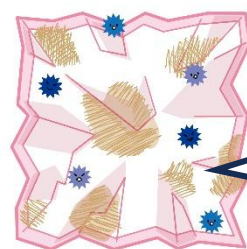


リラックスしたい時や、調子を整えたい時にもおすすめの方法です。

清潔なハンカチを持ち歩きましょう

一見きれいに見えるハンカチでも、数日間使い続けると、手を拭いた時などについた細菌がどんどん増えていきます。

ハンカチを使ったら、その翌日は、洗濯をした清潔なハンカチに取り替えましょう。



黄色ブドウ球菌などが繁殖します。

※イメージ