

ほけんだより 6月

和歌山県立田辺工業高校
保健室

例年より早めの梅雨入りで、ジメジメした不快な日が続いています。

雨の日はテンションさがる～。なんかだるいな～など、この時期はマイナスな気持ちになる人が多いように感じます。心と身体はつながっているの、身体がしんどくなると心もしんどくなり、反対に心がしんどくなると身体もしんどくなることがあります。まずは生活習慣を整え、雨の日ならではの楽しみを見つけられるとよいですね。

気象病を知っていますか？

気圧の低下

【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)

天気の悪い日は、「片頭痛です」と来室する人が多いです。自己診断せず、まずは受診することをおすすめします。必要に応じて服薬したり、予防のためにできることをいろいろ試してみましょう。

引き続き熱中症に注意！！

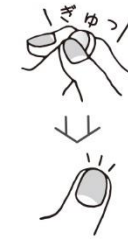
予防について、対処法について教室に掲示してもらっていますので、よく見ておいてください。ジュースではなく麦茶等ミネラルや塩分の入った飲み物がおすすめ！また、寝不足にならないようにしましょう。

水分
足りている？

爪でチェックしてみよう！

熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな
水分補給を心がけましょう。



6月4日～10日

歯と口の健康週間

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



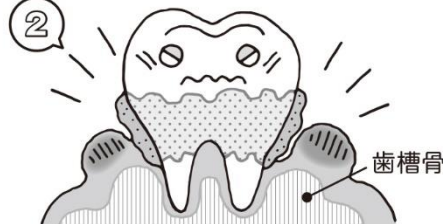
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ
ていて弾力がある。

①



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯
槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。
最悪の場合は抜けてしまう。

歯
みがき



で

歯周病
予防

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。