



保健室からこんにちは!

2022年11月号  
豊中市立第十四中学校  
保健室

秋、深まる・・・

だんだんと日が短くなり、朝晩も急に寒くなってきました。近づく冬を感じますね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。かぜの諸症状(鼻水・せき・頭痛など)があらわれているとき、普段と体調がちがうな、と感じるときは、自宅で休養したり病院を受診したりして、体調管理に努めましょう。

体調を崩さないためには、衣服の調整や普段から十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動といった規則正しい生活が大切です。

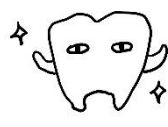
### 規則正しい生活と睡眠で体調を整えましょう!

朝晩の冷え込みも強くなり、お布団から出るのがつらい季節になってきました。特に受検を控え、朝方の生活に切り替えようとしている人にとって、朝すっきりと目覚められるかどうかは切実な問題ですね。そこで、気持ちよい目覚めのための工夫をいくつか考えてみましょう。

<p>①規則正しい生活リズム</p> <p>寝る時間と起きる時間を一定にし、十分な睡眠をとりましょう。適度な運動も安眠に効果があります。</p>	<p>②部屋の電気はしっかり消して眠る</p> <p>電気を付けたまま寝るとい人もいますが、真っ暗の状態でご寝た方が、熟睡できると言われています。</p>
<p>③布団の中で軽いストレッチ</p> <p>まずはグーンと伸びをしてみてください。その後は、布団の中で転がりながらストレッチをしてみましょう。</p>	<p>④朝起きたらカーテンを開ける</p> <p>太陽の光を浴びると、神経が刺激されて脳が目覚めていきます。すると交感神経も働き始め、身体も起きてきます。</p>
<p>⑤朝ごはんを食べる</p> <p>朝食を食べることで体温が上昇し、身体も頭もさえてきます。食欲がないときは、飲み物だけでもかまいません。</p>	



11月8日はいい歯の日



今年度の歯科検診の結果、十四中の生徒のみなさんは、むし歯になっている人は非常に少ないとのことですが、ただし、歯肉炎の一手前だという人が各クラス5名以上見られました。歯肉炎とは、歯ぐきが赤くブヨブヨと腫れた状態のことで、歯みがきで出血することが多いです。歯肉炎が進行すると歯周病という病気になり、いずれ歯を失う原因となってしまいます。

軽度の歯肉炎は、ていねいな歯みがきにより自分で治すことができます。また、定期的に歯医者さんに通い、みがき残しやむし歯がないかどうかを診ていただくことも大切です。

#### 【歯肉炎の改善・予防のために】

<p>えんぴつを持つように</p> <p>歯ブラシはえんぴつを持つように持ちます。鏡を見ながら、1本1本やさしく細かくみがくのがコツ!</p>	<p>歯ブラシは45°に当てて</p> <p>歯と歯ぐきの間は、みがき残しが多いポイント。歯ブラシを45°にして歯に当てるとしっかりみがけます。</p>
<p>デンタルフロスも活用しよう</p> <p>歯と歯の間の歯こう(プラーク)は、歯ブラシだけでは取れません。デンタルフロスも使い、すきまのケアしましょう。</p>	<p>定期的な歯科受診</p> <p>定期的にプロにチェックしてもらいましょう。歯みがきでは取れない汚れを取ってもらい、健康な歯を目指しましょう。</p>

### 今、不安に思っていること・モヤモヤした気持ち、話してみてね。

ここ最近、生徒のみなさんにお疲れな様子が見え隠れ・・・少し心配しています。実際、保健室にも、しんどい気持ちを話しに来てくれる人がいつもより多いと感じます。気持ちがしんどいと感じるときは、友達やお家の人、先生など近くにいる人に話してみてください。誰かに話すことで、少し気持ちが落ち着くこともあるかもしれません。

不安に思っていることがあるけれど、誰に相談すれば良いか分からない人、モヤモヤした気持ちのやり場に困っている人もいますね。保健室でも話を聞きますよ。勉強のことや、友だち、家族のこと、何でもかまいません。あなたが話したくないと思うことは、無理には聞きません。秘密も守ります。困っていれば、ぜひ一度、話してみてね。



おはなし聞かせてね