

ほけんだより

令和5年6月
茨木市立北中学校 保健室

今年は少し早めの梅雨入りをしましたね。まだまだ気温差があったり、湿度と気温が高い日は熱中症に注意したりと、体調管理も難しい季節です。また雨の日は廊下も滑りやすく、怪我にも注意が必要です。元気に安全に過ごせるよう、心掛けましょうね(^^)!

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣でした。上の標語は、日本歯科医師会が定めた、今年度の歯磨き習慣のテーマとなっています。でも、「**歯みがきと長生きって、関係あるん?**」と思っている人、結構いるのではないのでしょうか? 実は、様々な研究で、「**歯・口が健康な人は、そうでない人に比べて年をとっても健康だ**」ということがわかっています。**その理由とは…?**

① よく噛んでアンチエイジング(老化防止)!

かむことで、脳への血流が増加し、働きが活発になるため、脳の若さを保ち、老化を防ぎ、認知症の予防にもなると言われています。また、かむ力は顔全体の筋力ですので、表情豊かに、小顔効果にも!

② “歯周病”は、全身病?!

歯周病は、歯ぐきからの出血や痛みが始まり、最終的には歯が抜け落ちる、歯ぐきの病気です。また、歯周病の菌は、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病や呼吸器疾患に悪影響を与えることが分かっています。

③ 歯の本数で食べられる物が変わる!

8020運動というのは知っていますか? 「80歳になっても20本以上の歯を残そう!」という目標です。20本以上の歯があれば、ステーキ、おせんべい、イカやタコ、ほとんどの物が食べられますが、5本以下になると、バナナやうどん等のやわらかいものしか食べられなくなり、生活の質が急低下してしまいます。また、よくかめず飲み込む力も低下すると、高齢者の死亡原因の上位にある「誤嚥性肺炎」が引き起こされます。

④ 歯は、運動のかなめ!

踏ん張るとき、思い切り走るときなど、運動するときには、無意識に奥歯をくいしばっています。なので、プロのアスリート達は、歯を大切に、定期健診を欠かさないのですよ。激しい運動はしない高齢者でも、踏ん張ることで転倒事故の防止になります。また、言葉を話すときにも舌と歯で発音するので、歯は必要不可欠。歯って、物を食べる時以外にも大切な役割を果たしているのですね!

歯みがきの方法は、昨年11月号に記載! 北中HPを見てね♪

歯は、“虫歯や異常が出てから治療する”のではなく、“虫歯や歯周病にならない予防”をするのが、歯を健康に保つポイントです

歯を健康に保つポイント

- ① 栄養バランスのとれた食事を心掛ける
- ② ダラダラ食べはせず、規則正しい食事をする
- ③ よく噛んで食べる
- ④ 食べたら歯みがき(歯ブラシがなければうがい)
- ⑤ 歯科の定期健診を受ける
- ⑥ 虫歯を放置せず早めの治療をする

睡眠の質を上げて元気に!

誰もが毎日必ずとる“睡眠”。睡眠と、体調不良や生活習慣病との関係が深いことは明らかになっており、厚生労働省で「睡眠指針2014」が定められています。その中でポイントとなることを書きますので、取り組みそうなことから意識して、良い睡眠を習慣にしましょう☆

① 良い睡眠で、からだも心も健康に

良い睡眠＝「時間も質も良い睡眠」
疲れた体と心を癒します。



⑥ 良い睡眠のためには、環境づくり

良い眠りには、入眠時にリラックスしていることが大切です。
自分に合ったリラックス法を。



② 適度な運動、しっかり朝食

日中の運動で夜はぐっすり! 朝食を食べて、体と心を目覚めさせ、眠りと目覚めのメリハリをつけよう!

③ 良い睡眠で、生活習慣病予防

睡眠不足や不眠は、生活習慣が原因でかかってしまう「生活習慣病」のもと!



⑦ 夜更かし避けて、体内時計のリズムを

毎朝カーテンを開け、休日に「寝だめ」をするとリズムが崩れ、夜型化が進みます。朝目が覚めたら日光を取り入れよう!

⑧ 眠くなってから寢床に入る

眠ろうと意気込むと、逆に寝つきを悪くします。眠くなってから寢床に就くようにして、起きる時間は遅くならないように...

④ 睡眠は、こころの健康にも重要な役割

眠れない、たくさん寝てもスッキリしない時は、こころのSOSの場合あり!

⑤ 年齢や季節に応じて睡眠時間を考える

必要な睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番!



⑨ いつもと違う睡眠には、要注意!

激しいびきや呼吸停止、むずむず感や歯ぎしりは要注意! 十分な睡眠時間でも日中の眠気で困る場合は、専門家に相談しましょう。

⑩ 眠れない、苦しい時は専門家に相談

専門家に相談することが大切です。お薬が必要な場合も必ず専門家の指示で使いましょう。



厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針2014」より抜粋
インターネットで調べてみると、もっと詳しく書いています♪

熱中症に注意しよう!

毎年書いているので、今回はポイントだけ... (詳しくは昨年6月号を北中HPで見えてみてね!)

「急に暑くなる日、熱帯夜の翌日、雨上がりの晴れの日」は特に要注意!

また、「睡眠不足、食事ぬき、塩分不足(飲み物がお茶だけ等)」は熱中症を起こしやすくします。

熱中症かな?と思ったら...

- ① 涼しい場所へ移動
- ② 塩分・水分をとる
- ③ 体を冷やす
- ④ 必要に応じて119



元気に過ごせる方法、自分で頭に入れておきましょうね! また、体調の変化があれば、早めに周りの大人に伝えましょう。

救急車ほどなくても、調子が悪ければ、早めに病院へ!

昨年から書き始めた、「今日の中川家」

保健室・中川の家には、2人の子どもがいますが、
そんな2人の子ども達の、
おもしろ可愛い、ひと場面を紹介しています。



読みたい人は、読んでくれたら嬉しいです。
読みたくなければ、スルー自由です。
(表面は読んでね。←これ重要事項!)

毎日、怒ったり泣いたり笑ったり、
賑やかな毎日。
もぉ〜!と叱ってしまうときもあるけれど、
やっぱり子ども達には癒されます。

みんなにも、こんな時があったんだと、
自分も周りも、みんなみんな、
今ある命を大切に・・・

なんて思ってくれたら、もう最高です。

そんなこんなで、今年もどうぞよろしくお願いします(^^)

今日は、コレ↓!

兄(5歳)、折り紙を四角く折り、
「見て、お財布できた!」と見せてくれたので、

「ありがとう〜! 100万円入れといてよ!
お金持ちになれるやん♪」
と父が言いました。



すると、急に真顔で

「それは自分のお金をちゃんとためて?」

...急に現実的。笑

