



浜松北（定）
R5. 6. 1
保 健 室

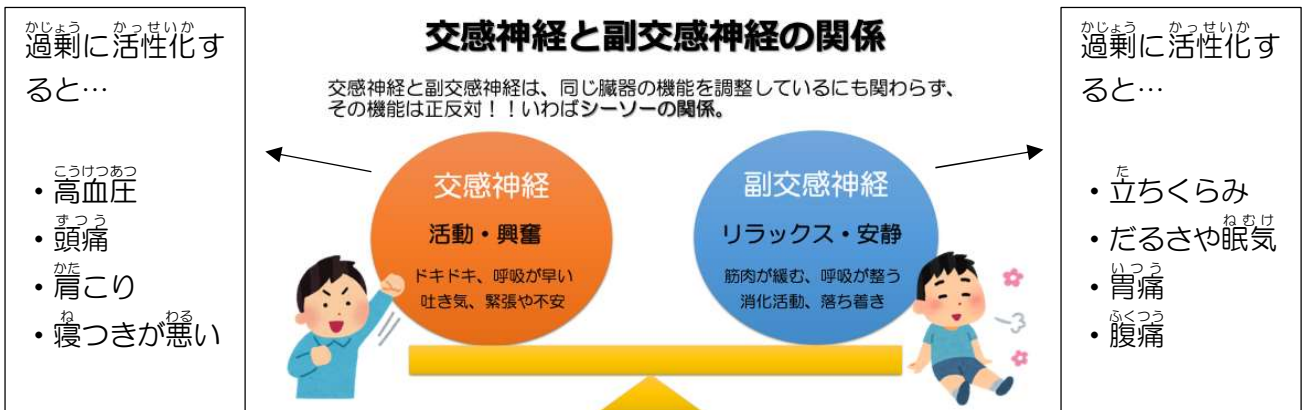
じめじめする梅雨の季節がやってきました。この時期は気温の変化も激しいので、汗をかいたらすぐにタオルで拭いたり、肌寒い日には上着をもってきたりするなど気温に合わせた衣服の調節を自分でできると良いですね。また、夏が近づくにつれて熱中症になりやすくなります。運動する時だけでなく、こまめに水分補給をしましょう。

「気圧や天気の変化で体調を崩しやすい…。」「なんだか最近、心も体も調子がイマイチ…。」

梅雨の体調不良対策に、自律神経を整えよう！

晴れの日と雨の日が交互にやってくるなど、気温や気圧の変化が激しいこの時期。人間の体には、内部環境を一定に保とうとする機能が備わっているため、外部環境の変化が大きすぎると、体が適応しようと頑張る中で体調を崩してしまふことがあります。環境変化への適応に重要な役割を果たしているのが「自律神経※」です。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、通常はバランスをとりながら働いていますが、バランスを崩すと心身に様々な不調がおこります。

※自律神経…循環器・呼吸器・消化器など身体の働きを24時間調節している。



★自分にできそうなひと工夫で規則正しい生活リズムを作ろう★

◎1日5分から、運動習慣をスタートさせよう。（例えば、ストレッチ・筋トレ・縄跳び など）

◎朝起きたらまずすることを決めてみよう。

おススメは、「カーテンと窓をあけて太陽の光を浴びる・外の空気で深呼吸」「コップ1杯の水を飲む」

◎寝る直前のスマホタイムを、読書や音楽などに置き換える。

◎ぬるめ（40℃くらい）のお湯で10分半身浴をする。普段シャワーだけという人も、週に1回取り入れてみよう！どうしても難しい人は、寝る前に温かいタオルで首を温めるのもおススメです。

★6月のカウンセリング日程★

・6月21日(水) ・6月28日(水) どちらも 16:30~18:00 です。
 予約をしたい人は、保健室の藤垣までお知らせください。



～ほけんだより5月号の健康クイズの答え～



【第1問】夜ご飯は、寝る何時間前までに食べた方が良いでしょうか？

答え→b.3時間前

食べたものが消化されて落ち着くまで3時間程かかります。寝る1時間前に食べると、胃がまだ消化中のため、胃もたれなどが起きやすくなります。逆に、寝る5時間前に食べると、お腹が空いてしまい寝つきの妨げになる可能性があります。

【第2問】朝と夜でそれぞれ身長を測ってみると、どのような結果になるのでしょうか？

答え→c.夜の方が身長は低くなる

体を支えている背骨には、骨と骨の間に椎間板という部分があります。起きて活動を始めると体の重みで段々と椎間板は縮むので、夜は朝より身長が低くなる傾向があります。

【第3問】歯科検診の記号で「G」の意味は何でしょうか？

答え→b.歯肉炎

Gingival inflammation (歯肉炎) を略して「G」と表します。

なんもんせいがい
何問正解できたかな？

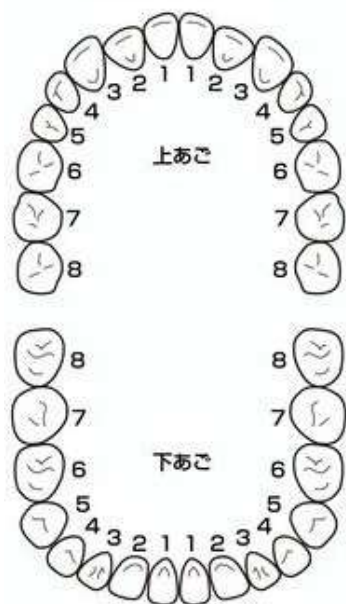


【第4問】脳が働くために必要なエネルギー源は何でしょうか？

答え→a.糖質

ブドウ糖と呼ばれる糖質が脳のエネルギー源です。睡眠中でも脳は働いていて、ブドウ糖を使っているため、脳がエネルギー切れを起こさないようにきちんと朝食を摂りましょう。

歯科検診で聞く、1・2・3…やC・COって何のこと？



歯には番号があり、永久歯は前歯から順番に1・2・3・4と数えます。これを歯式と言います。

【虫歯や口腔（口の中）の様子を表す言葉】

- ・「C」…虫歯 歯に穴があいた状態
- ・「CO」…要観察歯 あと少しで虫歯になる状態
- ・「G」…歯肉炎 歯茎が赤く腫れぶよぶよしていたり、押すと血がでたりする状態
- ・「GO」…歯肉炎になりそうな状態
- ・「O」…治療済みの歯



★受診勧告書もらった人は、早めに受診をしましょう。病院で受診勧告書の記入をしてもらったら、学校に提出してください。