

# ほけんだより 6月

令和4年6月号 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

入学・進級してから2ヵ月が経ちました。中間テストも終わり少しほっとした頃でしょうか？この時期は、自分でも知らず知らずのうちに蓄積されていた心身の疲れが出やすい時期でもあります。“寝つきが悪い”“朝、起きられない”“食欲がなくなった”“何をしてもやる気がでない”など、気になること、心配なことがあれば保健室や相談室で話を聞きますよ。一人で抱え込まずに誰かに相談してみてください。

## 全身を支える基礎・・・歯肉を大切に！！

かつて歯の病気と言えば「むし歯」とされるほど子どものむし歯が多く、その予防が重要かつ切実な課題でした。その後、保護者の方、歯科医の方、学校、本人の意識も変わり、どんどん子どものむし歯は全国的に減少していきました。そして、近年、子どもの歯と口の新たな問題としてあげられているのが“歯肉炎”をはじめとする“歯周病”の問題です。それまでは大人の病気と考えられていましたが、中高生でも歯周病にかかる人が増えてきています。歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢（プラークと呼ばれるもの）や歯についた歯石です。歯をきれいにするのはもちろん、基礎としてそれを支える役割をもつ歯肉も含め、しっかりケアをすることが大切です。歯と口は、食べ物をとり全身に栄養を送るための大事な入口です。そして、歯周病はお口の中の病気ですが、実は進行すると脳や血管、心臓などの様々な病気にも繋がることわかっています。歯周病の原因と言われるプラークは糖分をエサに繁殖しくので、バランスの取れた



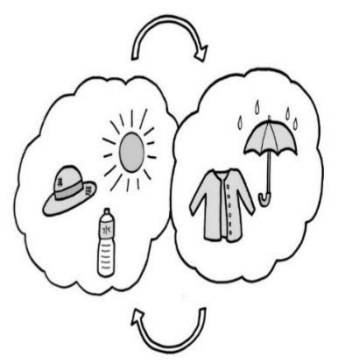
食事も大切になってきます。また、睡眠不足になるとストレスによって抵抗力が低下し、歯周病菌に侵されやすくなります。さらに、ストレスが溜まっていると睡眠中、歯ぎしりをしたり、歯を強く噛む事が多くなるため、歯周病の進行を早めてしまうこともあるのです。5月には歯科検診が行われましたが勧告書を出されている生徒については時間を見つけてなるべく早くかかりつけの歯医者さんに行けると安心です。（学校での検査はあくまでスクリーニングです。歯医者さんに行って異常が見られない場合もありますのでご了承下さい。）

## =梅雨は「温度」と「湿度」に注目！=



これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、むし暑く感じる日が増えてきます。（今はマスクをしている時が多いので余計に暑く感じると思います）しかしその一方で『梅雨寒』という言葉があるように、曇りや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日、そのときの気候に合わせ、例えば半そでの上から長そでのシャツを着るなど、体調を崩さないための工夫を心がけていきましょう。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症がとくに起こりやすくなります。こまめに水分をとる、日差しが出たら帽子をかぶるなどの対策をくれぐれも忘れないようにしましょう。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、体の調子を保つためにこの時期にも欠かせませんよ！！（周りに人がいないときは適度にマスクを外して冷たい空気を取り込みましょう）



## 早いと思うかもしれませんが、熱中症対策を！！

本格的な暑さはまだ先ですが、身体が暑さに慣れていない夏の初めは熱中症になりやすい要注意の時期です。今年もマスクを着用している時間が長く、着用していない場合と比べてみると“心拍数”や“呼吸数”などが上昇していることがわかりました。屋外でマスクを外すことができるくらい他の人と距離を取れる場合はマスクを外して新鮮な空気を取り入れて、こまめな水分補給も意識して行ってください。



## 一人で抱えこんでいませんか？



6月に入って、新学年での学校生活にはだいぶ慣れてきた頃でしょうか？それでも“辛いこと”は学校や家では、なかなか話しづらいということもあるかもしれません。“厚生労働省の電話相談窓口”と検索するとSNSでの相談や電話で相談できる場所がいくつか紹介されています。ここでは24時間フリーダイヤルで電話をすることができる2つの相談窓口を紹介します。

“よりそいホットライン” 0120-279-338

“子供のSOSの相談窓口” 0120-0-783