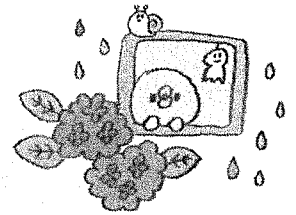


# 保健だより 6月

東浦町立西部中学校  
令和4年6月1日

雨の季節がやってきましたね(ー)

雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。四季折々の気候から生まれた日本人独特の感性は、雨に名前を付けて楽しむ事により、雨の日の憂鬱な気持ちを克服してきたそうです。



## 夏の雨を表す言葉

### あおばあめ 青葉雨

木々の青葉に降りかかる初夏の雨

### とみだれ 五月雨

梅雨時に長く続く雨(旧暦5月は今の6月にあたることから)

### おくつり 送り梅雨

梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨。もうすぐ梅雨明けのサイン。

### うたき 雨濯

全てを洗い流すかごとくに降る大雨。

### はくつ 白雨

夏の夕立。突然の雨脚の激しさで、雨が白っぽく見えるさまを表現している。

## 天気痛とうまく付き合おう!

「天気痛」とは、台風が近づくと頭痛がする、雨が降ると古傷が傷むなど、その人がもともと持っていた症状が天気に影響されて現れたり悪化したりするものをいいます。

### 天気痛の症状

- ・頭痛
- ・腰痛
- ・めまい
- ・眠気
- ・首痛
- ・気分の落ち込み
- ・肩こり
- など

天気痛は、気圧の変化に大きな影響を受けています。気圧の変化を、体の平衡感覚を司る内耳がキャッチして脳に伝達し、自律神経が乱れてしまうことが原因となります。

耳の周りの血行が悪くなると、天気痛を起こしやすくなります。耳を温めたり、マッサージをしたりして、天気痛を予防しましょう(ー)/

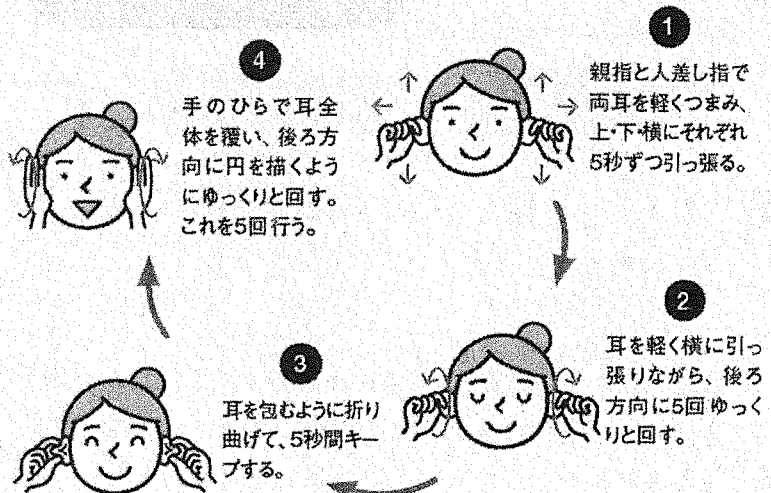


### チェックリスト

- 1. 雨が降りそうだと分かる
- 2. 季節の変わり目は具合が悪い
- 3. 乗り物酔いをしやすい
- 4. 耳鳴りがしやすい
- 5. 耳抜きが苦手

⇒2つ以上の項目に当てはまる人は、気圧の変化で不調が現れやすい傾向があります。特に1~2にチェックが入った人はハイリスクです。

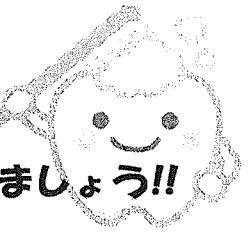
### 完骨:温めるとよいツボ



# 6月の保健目標

## 歯の健康を考えよう

特に寝る前は重点的にみがきましょう!!



※寝ている間はだ液の量が減り、虫歯ができやすい環境になります。



### 歯からのお願いです!

	1年生	2年生	3年生
虫歯がある	11人	8人	9人
歯に汚れ (歯垢)がある	50人	43人	31人
歯茎に腫れがある	50人	44人	31人

【令和4年度 歯科検診の結果】

歯科検診の結果はどうでしたか?どの学年も、歯に汚れが残っていたり、歯茎に腫れがみられたりする人が多いという結果になりました。

食べカスが歯に残っていると、プラーク(歯垢)ができます。虫歯を作るミュータンス菌は、このプラークの中に住みつき、歯を溶かす酸を作ります。これが虫歯の原因なのです。

自分の歯を守るためにも、食後にしっかり歯をみがきましょう。特に、だ液の分泌量が減る就寝前の歯みがきは、重点的に行いましょう。

## みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

**奥歯のみぞ**  
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

**歯と歯の間**  
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

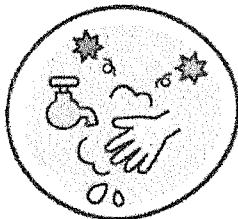
**歯と歯肉の境目**  
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

**歯並びが悪いところ**  
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

## 食中毒警報 発令中!

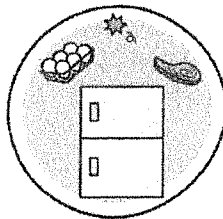
梅雨時から夏にかけては高温多湿の気候で、原因となる細菌が繁殖しやすいため、食中毒が多く発生する時期です。予防のための三原則を、チェックしてみましょう。

### つけない



手はもちろん、調理器具・食器、食材もよく洗いましょう。

### 増やさない



買った物はすぐに冷蔵庫で保管し、早めに使い切りましょう。調理済みの物は早めに食べましょう。



口を付けて飲んだペットボトルには、口の中の細菌がたくさん入り込み、繁殖します。コップに移して早めに飲み切ることで、残った場合は冷蔵庫で保管することが大切!!

### やっつける



食材の中心までしっかりと熱を通しましょう。