

ほけんだより 7月



一宮市立丹陽中学校
保健室



7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊を飾りますよね。この短冊にかく願い事は、元々は織物が上手だった織姫にあやかって、上達したいことを書く風習だったと言われています。みなさんも上達したいことを短冊に書いて、練習に励んでみませんか。

7・8月保健目標 夏を健康に過ごそう！

寒暖差疲労チェックリスト

- 夏の暑さも冬の寒さも苦手だ。
- 冷房が効いている涼しい部屋にいる時間が長い。
- 季節の変わり目に体調を崩すことがある。
- むくみやすい。
- 手や足が冷たい。
- パソコンやスマートフォンの使用時間が長い（1日4時間以上）。
- 肩や首のこりがある。



※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。

寒暖差疲労に気をつけて

今年度、猛暑になる予報がでています。「暑いときは、涼しい部屋におこもりが一番！」なんて、考えていませんか。確かに暑い日にエアコンは必要ですが、エアコンを上手に使わないと「寒暖差疲労」になってしまうかもしれません。

寒暖差疲労は、「午前中はエアコンの効いた部屋で過ごす」→「午後に出外」→「帰宅後エアコンのきいた部屋に戻る」・・・など、7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こるとされています。体温を調節する自律神経が過剰に働き、疲れてしまうのです。

左のチェックリストで自分の体の状態を知り、必要な人はエアコンの設定温度に気をつけたり、白湯を飲んで体の中から温めたりするなどの対策をしてください。



歯の健康アップ週間を実施します！

7月6日(月)～10日(金)



歯を守ることは全身を守ること！

みがき残した歯垢が引き起こす歯周病。実は、歯や歯ぐきにとどまらず、右の図のように全身の健康を脅かすことが分かっています。

歯周病は予防できる病気です！

予防の基本は歯垢をためすぎないこと。歯の健康アップ週間では、保健委員さんが実際に歯の染め出しを行い、みがき残しが多かった部分について発表します。みがき残しが多い部分はどのあたりなのか、また、みがき残しのない歯みがきのポイントは何か、発表をよく聞いて、自分の歯の健康維持ができるよう、主体的に歯の健康アップ週間に取り組みましょう！

脳：認知症

歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

脳：脳梗塞

心臓：心筋梗塞

歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

肺：肺炎

口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

すい臓：糖尿病

炎症物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

子宮：早産・低体重児出産

炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す

骨：骨粗しょう症

炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

