

北高SMILE 第3号

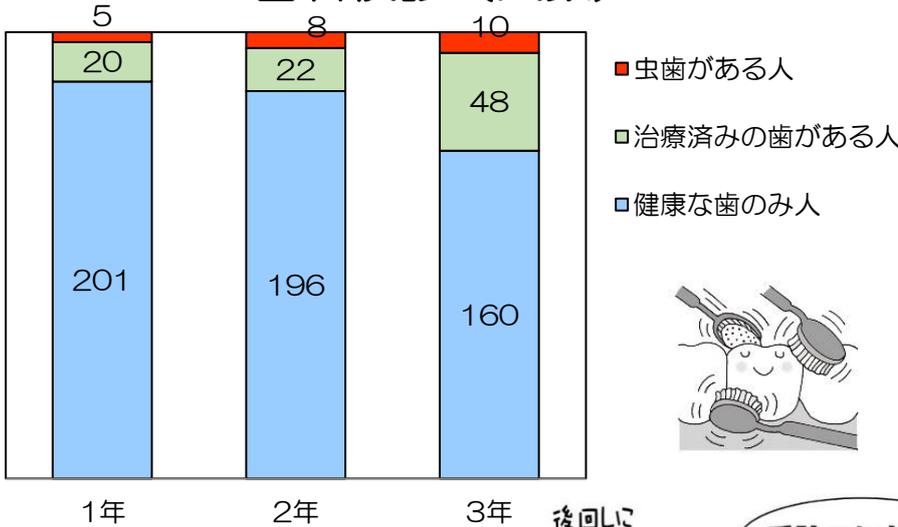
健康診断が終了しました

4月から6月にかけて、実施してきた今年度の健康診断も先日の歯科検診をもって、無事、全日程を終了しました。みなさん、今年の結果はどうでしたか？



北高生の歯科検診結果より

歯科検診（人数）



- 虫歯がある人
- 治療済みの歯がある人
- 健康な歯のみ人



6月の保健に関する話題といえば、「歯の健康」ということで先日実施した歯科検診の結果を掲載します。

歯の健康に対する意識が高まったこともあり、ひどいむし歯でボロボロになった状態は、あまり見られなくなりました。しかし、それと入れ替わるように、歯並びや歯周病といった問題が注目されています。歯と口の健康は生きる力を支える源です。むし歯や歯周病を予防して、歯の健康寿命を延ばしましょう。

歯にお相撲さんが乗っている!?



朝起きた時、こんなことはありませんか？

- 歯が痛い
- あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん（平均体重160kg）が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…。

だから、歯ぎしりをしてると歯が割れたり、割れたりする危険があるのです。



「歯ぎしりをしているかもしれない」と思ったら、早めに歯医者さんに相談して対策しましょう。



これからは夏休みなど

治療のチャンスがたくさん!!

結果のお知らせについては、歯科検診・色覚検査については全員配布、その他の検診については、所見があった生徒に配布します。

また、定期健康診断結果の一覧は三者面談期間中に担任の先生方から直接渡していただきます。学校の健康診断は受けたからおしまいではなく、異常があった場合、その後の病院受診までがとても大切です。

「忙しいから…」と後回しにしていた人もこの機会にしっかり受診してくださいね。なお、受診した場合は、結果を保健室へ必ず知らせてください。



わたしがおすすめする 梅雨時期のリフレッシュ方法

先週は梅雨の中休みなのか天気が良い日も続きましたが、ジメジメした気候はもうしばらく続きそうです。

そこで今月は3-1.3-2の保健委員の皆さんにおススメの梅雨時期のリフレッシュ方法を聞いてみました。

気分も雨模様になりやすいこんな時期だからこそ、自分に合ったリフレッシュ方法も見つけて心も☀️マークにしたいものですね。

ストレッチをする!

ストレッチをすることで幸せホルモンが分泌されたり、血行が良くなることでリラックス効果やストレス発散、疲労回復などの効果を得ることができます。1日たった10分ほどできるので勉強の休憩時間や寝る前にぜひ試してください。



3-1 女子保健委員

お風呂でリラックス

おススメのリフレッシュ方法は、お風呂に入ることです。湿気でジメジメしたり、汗でベタベタすることが多い梅雨。お風呂に入ること一度リセットされ、気分転換になります。就寝2時間前に入浴したり、ぬるめのお湯で15~20分浸かるのが良いそうですよ。



3-1 女子保健委員

ぬるま湯につかる ☔

梅雨のこの時期はとても湿度も気温も高く、汗をたくさんかく上に、湿気でジメジメします。

そんな時は熱すぎず、逆に冷たすぎない体温と同じくらいの温度の湯船に浸かりましょう!

ラグビー部の私は部活から帰った後によく冷たい水風呂に浸かっています。



3-2 男子保健委員

さっぱりしたものを食べる ☺️

梅雨はジメジメしていて、心も体も沈んでしまうので、さっぱりしたものを食べて、気分爽快!!

私は梅雨の時期、よく冷えた果物をたくさん食べてリフレッシュしています!!



3-2 女子保健委員

体調不良時は休養も必要ですが、自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、

この時期を乗り切る努力をしましょう。