

7号



あおぞら

1学期が終わろうとしています。体育祭、部活動の学総地区大会など友達と協力しながら自分の力を十分に発揮することができましたか？自分の力を十分に発揮するためにも良好な人間関係は大切です。メンタルヘルスに一番影響するのは人間関係だと思っています。宗岡中のみなさんは人の心の痛みがわかる人になってください。2学期はみんなが穏やかな気持ちで過ごせるようになるといいですね。

熱中症に注意しましょう！

熱中症とは：

気温や**湿度**が高いところで運動や活動をした時に起こる病気。室外だけでなく**室内でも起こる**ので注意が必要。

症状：

気分不良、頭痛、めまい、足のふくらはぎがつってしまう「こむらがり」など

汗の役割：

体にこもった熱を外に出す大切な役割。汗をかけなくなると体温調節ができなくなり、熱中症のリスクが高まる。常に体が汗をかける状態にキープすることが大切。

予防法：

○汗には水分とミネラルが含まれている。特に汗をかいた時は水分とミネラル(塩分)と一緒に補給する。(運動開始30分前に水分補給→その後、30分に1回の水分補給が目安)

(スポーツする時はスポーツドリンクかお茶にひとつまみの塩を入れると良い。)

※のどが渴く前からのこまめな水分補給が大切！

○睡眠不足・朝食抜きは特に危険！十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事が大切

○熱がある、下痢をしている、かぜをひいているなど体調が悪い時は無理をしないこと

○少しでも具合が悪くなったら早めに涼しい場所で休む。**無理は禁物！**

思春期の口腔内健康状態

思春期はホルモンの変化で歯周病菌が増え、歯肉が腫れたり出血する。生活の乱れにより歯と口のトラブルが増え、口臭も出やすくなる。

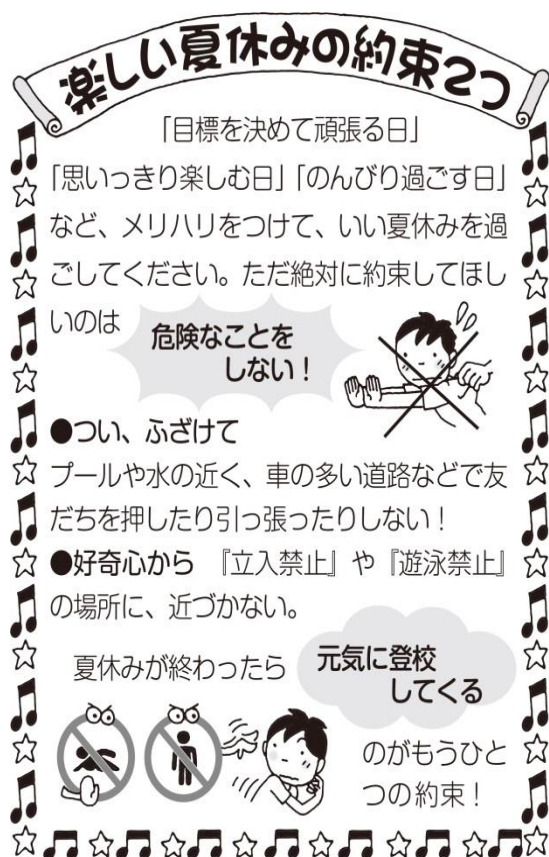
(口臭：睡眠中に唾液の分泌が減り、口の中が乾燥しやすく起床時の口臭が最も強くなる。)

口臭を引き起こす細菌やタンパク質を多量に含んでいる**舌苔**(舌の表面につく白い苔状のもの)が原因のことが多い。

<お口のケア>

○1日3食きちんと食べ、食後に欠かさず歯みがきをする。**特に寝る前はしっかりみがく。**

○歯みがきや**起床時の舌清掃による舌苔除去が有効な口臭予防**になる。



健康診断の結果、治療や検査の必要な項目はありませんでしたか？夏休みは、時間をかけて病気を治療するチャンスです。特にむし歯の治療などには、長い時間がかかりますのでこの機会に必ず治しておいてください。その他、部活動や塾などで治療できなかった病気なども、きちんと治しておきましょう。夏休みがあげたら、みなさんが元気な顔を見せてくれるのを、楽しみにしています！



気象病(天候の変化による体の不調)

気圧の変化によって耳の奥の「内耳」が刺激され、交感神経と副交感神経のバランスが崩れることで、頭痛、めまい、吐き気、倦怠感、関節痛などが起こる。気象病の約8割が頭痛。気圧が下がると血管が広がり、脳の血液が不足がちになり、気象病の症状が起こる。

＜気象病の改善に必要なこと＞

- 就寝前**にスマホやパソコンを使用すると交感神経を優位にして睡眠の質が下がり、自律神経の乱れにつながるなので、控える。自律神経の安定を図るには十分な質の良い睡眠が欠かせない。
- 朝の日差しで目を覚まし、睡眠のリズムを整え、日中も適度に日光を浴び、バランスのとれた食事を3食しっかりととり、痛みには効果がある軽い運動をして規則正しい生活を整える。
- スマホの過剰使用で猫背になり、背筋が曲がると歯の食いしばりが起きやすく頭痛を悪化させるので、姿勢に気をつけ、スマホの使用は短時間にする。