

●梅雨の健康

担当 3-2 森江・寺澤ゆ

梅雨の時期の、低気圧や湿気による体調不良は「梅雨だる」と呼ばれることがあります。

主な症状としては、「倦怠感、頭痛、肩こり、関節痛」などの身体的なものや、めまい、気分の落ち込み、イライラ感など精神的な症状があります。

じめじめと辛い時期ですが、梅雨の時期の体調不良は、適切な環境整備と生活習慣の改善で予防することができます。以下の対策を参考に、健康的な梅雨を過ごしましょう。

～梅雨時の健康管理のために～

食事：ビタミンやミネラルが豊富な栄養バランスの良い食事を取り、免疫力を高めましょう。

湿度管理：除湿機や扇風機を上手に使い、室内の湿度を快適に保ちましょう。

服装：湿気による不快感を軽減するために、通気性の良い服装を選びましょう。

●歯の健康について考えよう

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

—— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください ——



背の高さが自慢の森江委員

ジャイアンツファン 今回は試食専門

●歯にいいおやつ

歯にいいおやつを選ぶポイントは、唾液に分泌を促すこと、糖分を少なくすることです。

今回、「砂糖を一切使わないおやつ作り」に挑戦してみました。



リンゴをサクサクと切る寺澤委員
好きな食べ物：オムレツ

さつまいもだんご

皮をむいて一口大に切ったさつまいもを電子レンジにかけ、潰してやわらかくする。少量の牛乳を加えながら丸めてだんごにする。中にチーズをくるみ、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

みたらし風だんご

白玉粉に水を加え耳たぶくらいのやわらかさのだんごにしてゆでる。醤油であえてきざみのりをかけてできあがり。



煮リンゴ

フライパンにバターを溶かし薄く切ったリンゴとレモン汁を入れ5～6分煮る。

ヨーグルトをかけていただきました。



試食の様子



調理・試食後の感想

- ・電子レンジやオーブントースターを使って簡単に調理ができた。
- ・優しい味でおいしかった。
- ・素材本来の甘さを感じることが出来た。
- ・このように糖分を控えたお菓子が健康的で良いと思った。

保健室から保護者の皆様へ

●口の中の健康—家庭での見直しをお願いします—

歯科における2大疾患はう歯（むし歯）と歯周病です。

日本人のう歯（むし歯）罹患率は昭和50年代をピークにだんだんと減少してきました。しかしながら、歯周病は生活習慣の変化に伴い、徐々に増加傾向にあります。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



歯周病は一般的に中高年の病気と思われがちですが、若い人でも発症する可能性があります。特に10代や20代であっても、ブラッシングが不十分であったり、不規則な生活を続けていたりすると、歯周病になることがあるのです。

歯周病は、プラーク（歯垢）に含まれる細菌が出す毒素によって歯茎が炎症を起こす病気です。進行すると歯を支える骨が溶け、歯が抜け落ちることもあります。

高校生のうちは、自覚症状がないため、放置されがち、早期に治療を受けないと、将来的に歯を失うリスクが高まります。

歯科検診の結果をお配りしています！！

G（歯肉炎要受診）やGO（歯肉炎要注意）の人：毎日のブラッシングが十分でない可能性があります。歯みがき習慣の見直しをお願いします。

Z S（歯石）の人：家庭での除去は難しいので歯科受診をお勧めします。

●引き続き熱中症対策をお願いします！

暑さ本番となりました。熱中症は油断すると命にも関わる危険なものです。

重要

1. 睡眠時間や食事などの基本的な生活習慣を、しっかり整えましょう。

朝食は必ず摂らせてください。※睡眠不足での来室が目立ちます。

2. 個人の飲み物は各ご家庭で毎日持たせてください。特に汗を多くかくことが予想される体育の授業や部活動時はスポーツドリンクなどがお勧めです。

室内作業でも、高温・高湿度であれば熱中症は発生するため、運動部活動以外でも注意が必要です。