



新学期が始まり、1か月半が経ちました。ゴールデンウィークが終わり、そろそろお疲れ気味の人もいるのではないのでしょうか。実は、「もうちょっとだけ…」と思って続けていることが体調を崩す原因になっている場合もあります。自身の生活スタイルを見直し、心当たりがある場合は見直す機会にしてみましょう。

その「もうちょっとだけ…」本当に大丈夫??

もうちょっとだけ…



出発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは元気のもとです。しっかり食べて登校しましょう。また、焦って家を出るとケガの危険も。いつもギリギリになってしまう人は 10 分早く起きることから始めてみましょう。

もうちょっとだけ…



ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首が痛くなったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。家庭でのゲームについてのルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…



おやつをダラダラ食べると、むし歯や肥満のリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

もうちょっとだけ…



睡眠不足は集中力の低下、イライラしやすくなる、太りやすくなる等、心にも体にもよくありません。ゆっくりと寝て、疲れをとりましょう。



このところ、気温が上がったり下がったりと不安定な気温が続いています。そんな日が続くと自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。寒暖差疲労の症状は、疲労感・倦怠感・だるさ、首肩こり、冷え、皮膚のかゆみ、めまい、気分の落ち込みなど様々あります。人によって出やすい症状が変わってくるので、寒暖差が原因であることに気づきにくいのも特徴です。

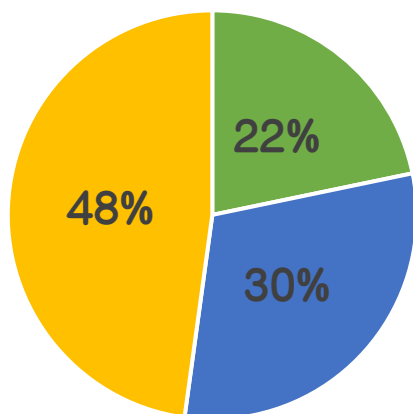
対策として、「規則正しい生活」「湯船にしっかりつかる入浴」「気温に合わせた服装」「腸内環境を整える」などがあります。

4月25日(木)に歯科検診がありました

所見があった生徒には、すでに検診結果を配付してあります。

下のグラフは本埜中学校全体の結果です。

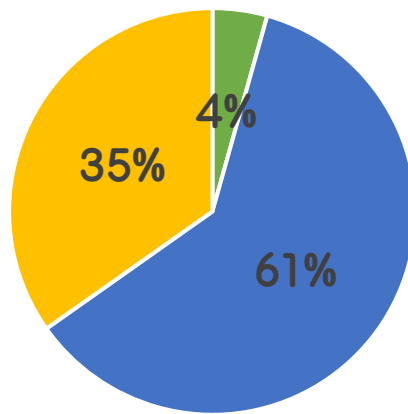
むし歯の有無



■ むし歯あり ■ 要観察歯(co) ■ むし歯なし

むし歯ありと要観察歯(co)を合わせると、52%と半分以上の人が受診が必要な状態でした。歯科医院にはもう行きましたか？むし歯は自然には治りません。早めに受診をしましょう！

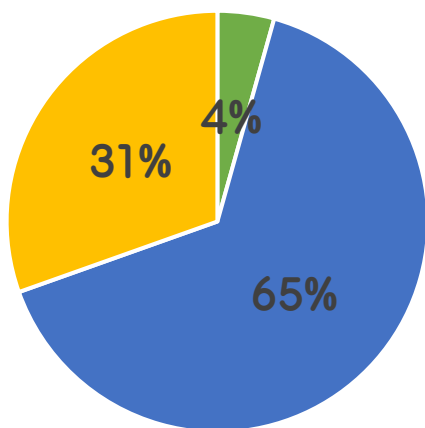
歯肉の状態



■ 重度歯肉炎 ■ 軽度歯肉炎 ■ 問題なし

重度と軽度を合わせると、65%という結果となりました。歯肉炎の多くは口の中の衛生状態が悪化することによって引き起こされます。丁寧なブラッシングをしたり、消毒作用のあるうがい薬などを使用したりすることで改善されます。学校でも給食後に歯磨きをする習慣をつけましょう！

歯垢の状態



■ 重度歯垢汚れ ■ 軽度歯垢汚れ ■ 問題なし

重度と軽度を合わせると、69%という結果となりました。歯垢(プラーク)は、食べカスとされている人もいますが、まったくの別もの。細菌と代謝物のかたまりです。歯垢は、歯の表面に強く付着しているため、うがいをするだけでは取れません。自分に合った歯ブラシやデンタルフロスを使って、しっかりと取り除きましょう。

毎食後の丁寧な歯みがきが大切！

学校にも歯ブラシを持ってきて給食後には歯磨きをしていきましょう。