

笑顔 ~Smile~

令和4年6月17日（金）
草津町立草津中学校 保健室



新型コロナウイルス感染症について、群馬県の警戒度は1になりましたが、予防対策は継続しながら生活をしていきましょう。引き続き、朝・夜の検温と健康観察、記録をしてから登校してください。発熱はなくても、のどの痛みや鼻水などの「かぜ症状」がある場合、家族に体調不良者がいる場合は、休むようにお願いします。

梅雨に入りました。暑い日もあれば肌寒い日もあり、気温の変化が大きい時期です。衣服の調節をしっかりとしましょう。また、睡眠をしっかりととり、バランスのよい食事、運動を心がけて、自分の体調を管理しながら過ごしてください。



天候による体調不良「気象病」

曇りの日や雨の日に、体調が悪くなる人はいませんか。

正式な病名ではありませんが、気圧や気温、湿度など天気の変化によって起こる体調不良のことを「気象病」といいます。



「気象病」の一番の原因は「気圧の変化」です。気圧が変化すると体内の圧力も変化し、特に耳（内耳）で受け取った圧力が、自律神経に影響を及ぼすそうです。自律神経は、血圧や脈拍、体温などをコントロールする働きがあるので、自律神経が乱れることで、体調不良が出やすくなるのです。



気象病の症状

- 頭痛
- だるさ
- 肩こり・首の痛み
- めまい
- 低血圧
- 朝起きられない
- 動悸
- 関節痛
- 喘息
- その他（無気力・不安感など）

気象病の予防・対処方法

- 規則正しい生活習慣を心がける
しっかり睡眠をとる、朝は少し早めに起きる
- 運動習慣をつける
簡単なストレッチでも OK 
- パソコンやスマホなどの使用時間や、ゲームの時間を短くする
- 人間関係のストレスを減らす
困ったときは助けを求めたり、信頼できる人に相談しよう 

「よい歯の子」学校代表にインタビュー

歯科検診時、学校歯科医の芝先生に、歯並び、歯や歯肉の状態、歯みがきの状況を総合的に判断し、『よい歯の子』を2人選んでいただきました。2人により歯の秘訣をインタビューしました。

3年A組 中島 奨さん

歯みがきは、食後に3～5分みがきます。力を入れすぎないように、すみずみまでみがくようにしています。デンタルフロスや歯間ブラシも時々使います。むし歯はなくても歯医者定期的に検査やクリーニングをしてもらっています。日常生活では、早寝早起き、三度の食事、1日1回の排便を心がけ、特に、食事は肉だけでなく野菜もがんばって食べています。

3年B組 田村 和佳子さん

歯みがきは、1日3回、朝食後・昼食後・寝る前にしています。時間は3分ぐらいみがきます。歯みがきの時、気をつけていることは、歯ブラシの角度を変えながらみがくことです。デンタルフロスや歯間ブラシも時々使います。歯医者にも定期的に行っています。矯正をして歯並びが良くなって嬉しいです。食事もよく噛んで食べられるようになりました。

歯・口の健康に関するポスター・標語 ～代表作品の紹介～

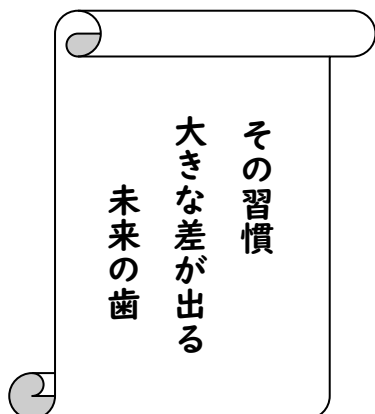
学校代表 2年 石村美桜さん



標語クラス代表

1A	山本 貫太	守ろうよ 一生使う 大事な歯
1A	館山 悠良	歯をみがき 20本の命を 大切に
1A	萩原 純美理	歯の命 つきないように 歯みがきを
2A	岩崎 陽太	歯みがきで 白く輝く 永久歯
2A	石村 美桜	みんなにね 笑って見せよう 自分の歯
2A	関 真央	歯みがきで 未来におくる きれいな歯
3A	佐藤 篤樹	自分の歯 一生物の 宝物
3A	田村 柚葉	君次第 笑顔が変わる 歯みがきで
3B	竹内 杏樹	その習慣 大きな差が出る 未来の歯
3B	大塚 柚季	大惨事 歯がいたくなる前 歯医者へGO

学校代表 3年 竹内杏樹さん



歯科受診の必要な人は
早めに受診をお願いします！

歯科受診状況(6月16日現在)

