



2024. 6. 4
甲斐市立双葉中学校
保健室
文責 日向 里江子

6月に入り、梅雨入りが近づいてきました。保健室は頭痛や腹痛を訴えて保健室を訪れる人が増えています。みなさんは「^{きしょうびょう}気象病」という言葉を聞いたことがありますか？天候が悪くなる前後や梅雨の時期などに現れる、片頭痛、肩こり、腰痛などのさまざまな体調不良や、気象の変化によって^{ぜんそく}喘息や^{ていけつあつ}低血圧、めまい、うつなどの持病が悪化することをいいます。予防には、病気を治療しておくことの他に、規則正しい生活を送ることが有効です。また、天気を事前に確認し、頭痛薬などの必要な薬を備えたり、症状が出たときにはゆっくり休むようにしましょう。

“食中毒注意報”発令中！

梅雨時や夏場は気温と湿度が高く細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発しやすくなります。下記で紹介する予防法に加え、蓋付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意です！気付かないうちに雑菌が繁殖してしまいます。

つけない



手・調理器具・
材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは
早めに食べる

やっつける



食べ物に
きちんと火を通す



余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。



歯科検診の日は必ず^{ハミガキ}歯みがきをしてきてください。
既に治療の通知をもらった人は早めに受診しましょう。

日時	検診項目	対象	場所	診てくれる人
6月7日(金) 13:30~	眼科検診	2年3・4組 1年生 未実施者	会議室	大房眼科 大房祥江医師
6月12日(水) 8:50~	歯科検診① (今年度より2回で実施)	3年生 2年1・2組	会議室	よだ歯科クリニック 依田圭吾医師
6月19日(水) 8:50~	歯科検診②	2年3・4組 1年生 未実施者	会議室	よだ歯科クリニック 依田圭吾医師

気になる?

気になる!

口臭



今月は噛むことの効果を
掲示物にしようと思って
います☆乞うご期待!

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。みなさんは、^{こうしゅう}「口臭」を気にしたことはありますか?実は、自分では気付きにくい面もある口臭。その主な原因は以下のようなものです。気になる人もいると思うので、セルフチェック法も紹介しますね。

主な原因

- 朝起きた直後や空腹時など、誰でもあるもの(生理的口臭)
- ニンニクやネギなど臭いの強い食べ物によるもの
- 歯周病やむし歯、ドライマウスなど、呼吸器、消化器の病気によるもの



セルフチェック法

- 唾液の臭いを嗅ぐ(手を清潔にしたあと、指で歯や歯茎、舌の上を触り臭いを嗅ぐ)
- 舌の色・状態を確認する(表面が白～黄色っぽい苔のようなものがついていないか)
- ビニール袋やコップに息を吹き込む(自分の呼吸を嗅ぐ)

過度に心配する必要はありませんし、一時的なものであればそれほど心配はいりませんが、もし気になる場合は歯科医院での相談・受診をお勧めします。また、歯や口の中の清潔が重要であることは言うまでもありません。まずは歯みがきをはじめ、自分のケアが十分にできているか確認しましょう。また、**給食の後に歯みがき**をするのもいいですね。

最近の保健室は…

だんだんこのコーナーを読んでもくれる人が増えてきて嬉しいです!!(*'▽')

5月になり、来室者が増えてきました。保健室は応急処置や休養、気持ちを落ち着かせ場としてあることはみなさんも知っていると思いますが、しばしば先生方の「指導の場」としても使われることがあります。自分にとって耳が痛いことを言うてくる人の代表例がきっと『親』と『先生』でしょう。私も何度「うるさいなあ。放っというてよ!」と思ったことか(笑)でも、実は耳が痛いことを言うてくれることは、とても有り難いことなんです。そして大事なことは、過ちや失敗をおかさないことではなく、**その後どう行動するか**です。そのためには「聴く耳」が必要です。

もちろん、耳が痛いことを言うてくる大人が全てよいとも思いません。自分の機嫌で怒ったり、言うことに一貫性がないのであれば、それはこちらが自分の思い通りに動かないことに苛立っているだけでしょう。でも、その目が真剣であり、自分の変化や頑張りをちゃんと見ていてくれるのであれば、それはきっと**あなたの成長のために言うてくれている「愛情」**なのだと思います。世の中に「大人」と呼ばれる人はたくさんいるけど、心からあなたの幸せを願ってくれている人は果たしてどれだけいるでしょう…。数えてごらん。そんなにいないから。なんて尊い存在なんだろうね。

みなさんは思春期に入り、自分の考えや自分というものが少しずつできていきます。大人に対して反発するのも自然なこと。でも、ツンツン、プンプンしていたり、目の前の課題から逃げているだけでは何もいい方向には進みません。一度冷静に自分の思いを言語化し相手に伝えてみましょう。うまく言葉にできなかったら、紙に書き出してみるのもいいですね。そして相手の考えも聞いた上で更に考えてみるといいと思います。それでもまた悩んだら… また一緒に考えてみよう!