



ほけんだよい

梅雨の季節が近づいてきました。5月は異常な暑さで、熱中症で亡くなる人のニュースもありましたが・・・暑さに身体が慣れていないこの時期は注意が必要です。

熱中症と言うとその日の気温に注目しますが、梅雨の時期は湿度にも要注意！湿度が高いと、さほど気温が高なくても(25℃前後でも)、熱中症にかかってしまうことがあると言われています。今から水分の持参、帽子の着用等、気をつけていきましょう。



♥ 職員の心肺蘇生法研修を実施しました ♥

5/22(水)に、職員のAED・心肺蘇生法の研修会を実施しました。2年6組の皆さんは、昨年、保健の授業でビデオを見たことを覚えているでしょうか？あのビデオは、『PUSH プロジェクト』という名の下に公開されているビデオで、同年代のお子さんを突然死で亡くされたご家族のご協力で作成されたものです。



今回の研修でも同じものを流しました。先生方には、死戦期呼吸を知っていただくために“ASUKA モデル”のビデオも見てもらい、体育科の田井中先生から実技の講習をしていただきました。

胸を PUSH AED のボタンを PUSH あなた自身を PUSH 勇気ある行動に心がけたいものです。さて・・・「栗高のどこに AED があるのか？」皆さんはもちろん知っていますよね？



夏を元気にすごしたい人へ

からだやおなかを冷やさないで

外の気温との差は5℃以内

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と思ったらすぐ休む

熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

タオルの貸し借りはダメ



TCHって聞いたことがありますか？

顎関節症の患者さんから集めたアンケートを分析する中で、噛み締めや歯の接触癖があると、顎関節症を悪化させる確率が2倍になることが明らかになったのですが・・・実はこの癖は、口の中の様々な問題を引き起こすということもわかってきました。

最初にこの話を聞いた時、私は、噛み締めるとか食いしばるとか、そういう状態をイメージしたのですが、どうもそこが違ったようです。『上下の歯は何もしていない時は接触しておらず、離れており、会話や食事をする際に接触する時間を含めても、**接触しているのは 1日20分程度** が正常だと言われている』というのです。目から鱗とはこのことでした。

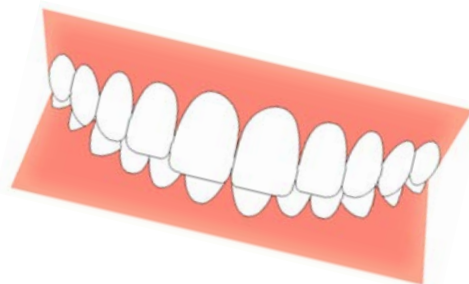
もちろん、TCHがあっても問題が出ないケースも多くあります。問題が出なければTCHはただの「癖」ですので、特に気にする必要はないようです。

しかし、長年の癖で、歯を揺らす⇒歯槽骨を破壊⇒歯周病を進める 原因にもなるのだとか。その他、口内炎を繰り返す、歯科治療で詰めた詰め物が外れやすい、首こり、肩こり、頭痛の悪化、自律神経の不調など、様々な影響を及ぼすことがわかっています。

受験や人間関係のストレス、スマホ操作や勉強時のうつむき姿勢や緊張などが原因で、中高生はTCHの好発年代とも言われています。上記のような症状に悩まされている時は、意識して、TCHの改善に取り組むのもひとつではないでしょうか。

方法は簡単！とにかく、ふと気づいた時に歯を離すようにすることが推奨されているので、少し意識するだけです。

どうでしょう。これなら皆さんもできるのではないのでしょうか？TCHの改善指導を行っている歯科医院も今後増えてくると思いますので、そういった医院を受診することもいいですね。

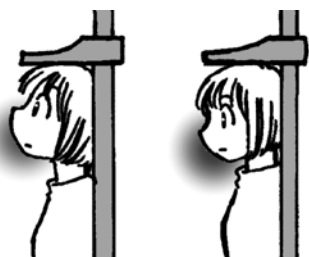


～今年の身体計測の結果です～

	男 子		女 子	
	身長	体重	身長	体重
1年	166.4 (168.6)	59.2 (59.0)	156.3 (157.4)	52.5 (51.6)
2年	167.5 (170.1)	58.4 (61.6)	156.3 (157.6)	53.1 (52.3)
3年	169.8 (170.7)	62.2 (63.0)	157.0 (158.0)	53.5 (53.1)

上段は本校 令和元年度の平均

下段（ ）内は平成30年度の全国の平均



**皆さんの結果はどうでしたか？
また測りたい人は、いつでも保健室にどうぞ。
ただし「休み時間に限る！」をお忘れなく。**