

ほけんのひろば



2017年6月 佐世保市立早岐中学校 保健室

市中学校体育大会が終わりました。選手のみなさん、係や応援のみなさんもお疲れさまでした。これで部活動を終える3年生のみなさんにとっては一つの大きな節目となりますね。時間を上手に使いながら気持ちの切り替えをしていってほしいと思います。



6月4～10日は
歯と口の健康習慣でした。

みがき方のクセに 気づいているかな？

人には自分では気づいていないクセが7つあるという説があるそうです。その中には、歯のみがき方も入っている人が多いのでは？ 利き手の違いで、「右側と左側」「上と下」で歯のみがき方が違うそんな「みがきグセ」はありませんか？せっかくながら、きれいにみがきたいですね。ブラシの届き具合を意識してみがいてみましょう。

かむ力は鍛えられる！

人のかむ力は、どれくらいだと思いますか？ 思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。若い男性の奥歯の咬合力は平均約60kg、女性はそれより少ない約40kgだそうです。すごい力ですね。けれど、かむ力には大きな個人差があります。



スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が多いそうです。また年をとってからの健康は、かむ力の強さが大きく関わると言われます。

かむ力は、かみごたえのあるものをふだんからよく食べることで鍛えることができます。

左右両方の歯を意識して、1口30回、しっかりかんで食べる習慣を！



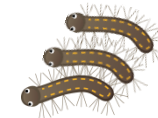
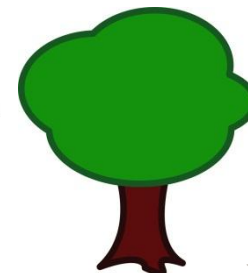
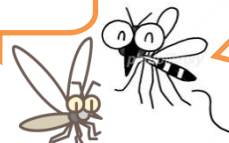
むし歯予防と
歯ぐきの健康のため



むし歯・・・と言えば、本物の虫も登場する機会が多い季節になりました。既に、「かゆ〜い！」「痛い！」思いをした人も少なくありません。小さくてもあなどれない虫の犠牲にならないための豆知識です。

キケンな虫たち

夜に多い
アカイエカ



☆蚊は、二酸化炭素・体温・汗を察知して人に近づくので、屋外での作業にはできるだけ長袖・長ズボンを身につけましょう。ヒトスジシマカは、腰より低い位置に多くいます。

☆ハチは、攻撃的なイメージの強い虫ですが、自分の方から攻撃することはありませんので、騒がないで静かに待つか、その場を離れましょう。

☆ダニは、湿気を好むのでお天気のよい日は布団を日に干しましょう。

★処置が早ければ早い程軽く済みます。基本は、水で洗って冷やす。
かきすぎると「とびひ」になることもあるので気をつけましょう。

熱中症 が心配される時期です

熱中症の起こる原因としてまず思いつくのは、「高温・多湿」で「無風」というその日の天候だと思います。しかし、同じくらい重要なのが本人のコンディションです。疲れや睡眠不足が続いていたり、食事にビタミンやミネラル類が不足していたりすることも原因につながります。規則正しい生活と食事のバランスに気をつけましょう。