

ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No. 4

2024年6月

かしこいからだとかつな心を

中間考査が終わりました。寝不足の日々が続いていたのではないのでしょうか。生活が不規則になっていた人は、早く通常の生活リズムを取り戻して体調を整え、本格的な夏に向かうこの時期を元気に乗り切っていきましょう。



雨の多い季節です 天気予報をチェック！ そして余裕をもって準備を

考査最終日の朝はひどい雨でしたね。濡れたままテストを受けた人も多かったのではないのでしょうか。雨の多いこの時期は、気温が高く蒸し暑い日になったり、逆に気温が低い「梅雨寒」と呼ばれる日が続くこともあります。急な雷雨に見舞われることもあり、事前の天候・気温のチェックは欠かせません。この時期を少しでも快適に過ごすには、ちょっとした工夫が必要です。

あわてない
余裕をもって

雨の日は滑りやすくケガをしやすいです。レインコートなどを着ると視界も悪いので衝突事故にも要注意。慌てている時ほど事故が起きやすいもの。通学は心に余裕をもって。



傘さし運転禁止！

調節しやすい
服装を

蒸し暑い日もあれば、雨が続き肌寒い日も。気温をチェックしてカーディガンや長袖シャツなどで調整しましょう。エアコンの使用で思いのほか体が冷えることもあるかもしれません。体感温度は人それぞれ。自分に合った服装を考えましょう。



雨量が多そうな
日の備え



絆創膏

雨の日は、自転車でこけました(泣)と朝から保健室に駆け込む生徒がよくいます。血を流しながら電車に乗ってくる生徒も。2~3枚絆創膏をカバンに入れておくと安心です。

靴下の替えとタオル

足元が濡れると寒さを感じやすくなります。傘をさしても足元や体が濡れてしまいそうな日は、靴下やタオルを持参しましょう。

満員電車の
蒸し暑さを
乗り切る

体温上昇や汗を抑える機能性を持った肌着も色々あります。吸水速乾性、通気性、冷感、放熱性のある肌着を着ると、少しでも快適に過ごせます。



制汗剤、苦手な人もいます

体育で汗をかいた後など、制汗剤を使う人が多いかも。でもその臭いが苦手な人もいます。周りの人への気遣いを忘れずに。



来週は 歯科健診です



- 1年生 6月25日(火)
- 2年生 6月26日(水)
- 3年生 6月27日(木)
- いずれも4~5限の間です

来週は歯科健診があります。クラスごとに授業中の呼び出しとなります。詳しい時程はクラス掲示します。自分たちの呼び出し時間を確認しておいてください。



●当日は必ず歯ブラシを持参し、昼食後歯をきれいに磨いておきましょう。食べ物の残りカスが歯についていると、正確に健診ができません。歯磨きをする場所が混雑すると思いますが、譲り合って磨いてください。

●矯正用のマウスピースをつけている人は、検診前にははずしておくこと。一時的に保存するケースや袋などを持参してください。

注意

・各学年の1組は12:50に健診がスタートします。早めに昼食、歯磨きを済ませ、健診会場(保健室前会議室)に集合してください。

むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



大手前の生徒は、歯がきれいな人が多いです。ただ、高校になって、むし歯が急に増える人もいます。夜、つい寝落ちして歯磨きがおろそかになりがち...という人は要注意です。

歯のお話のつづき・・・

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。予防の基本は毎日の歯磨きです。でも、実は“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けていないそうです。理由は、歯垢がたまりやすい「歯と歯の隙間」に歯ブラシの毛先が届きにくいから。

そんな歯と歯の隙間にはデンタルフロスが活躍します。

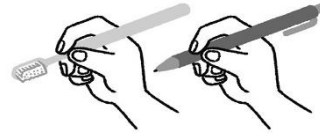
歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



細い糸なので隙間の奥まで入れられ歯垢を落とせます。歯と歯の間が広い場合は歯間ブラシもお勧めです。

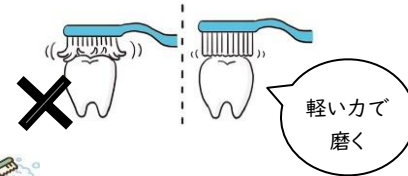
これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯ブラシの持ち方



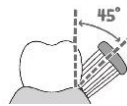
ペンと同じでOK

- 強い力で磨くと歯ぐきにダメージを与えるおそれがあります。
- 力を入れすぎると、毛先が広がりがちで磨けません。



磨き方のコツ

- 磨き残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシは小刻みに動かす
- 歯ぐきは45度の角度であてる



あなたの口は大丈夫?

歯周病チェックリスト

- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- 歯磨きの時に出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

★気になる歯があれば歯科医さんに尋ねてみましょう。



歯周病は歯を失う原因 No. 1

歯周病は、歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を弱くする病気です。日本人の80%がかかっているとも言われる身近な病気です。

歯を失う原因は、多くはむし歯ではなく歯周病なのです。高校生のうちから歯周病予防の意識を高めておくことが大切です。歯科健診の時に、歯ぐきの状態が要注意と言われたら、さっそく歯磨きの仕方を見直してください。

自分を勇気づける

中間テストの結果が次々と返却される中、みなさんの中にはどんな気持ちで渦巻いていますか。狙っていた成績が取れた人は、うれしいですね。これまでコツコツやってきたことが成果として表れたのですから「よく頑張っている!」と自分をほめてください。そうでなかった人は、うまくいかなかったことを具体的に反省するのはよいのですが、必要以上に落ち込んだり、自分を責めたりしないでください。次のような思考に走りそうになったら、ちょっとストップ!



どうせ自分なんて

みんなすごい。それに比べて自分なんて全然だめ。できてないことばかり目についてしまう。

不安が次々襲ってくる

やってもやっても安心できない。どこまでも不安が付きまとう。完璧な自分でないと許せない。

やっても無駄

どうせやってもできる気がしない。それならいっそやらないほうがまし。

周りの人ができているのに自分ができていないことを一番思い知らされるのは、テストの点数。その数字をまのあたりにして、そこから何をしたらいいかと具体的に考えられる人は、たくましいです。逆にネガティブなことばかり考えて、しんどくなってしまふ人は、自分の考え方のクセを知り、そこから脱却する方法を考えましょう。

ついやってしまう考え方のクセ

- 理想の自分と比べて今の自分を必要以上に責める
- 勝ち負けにこだわる
- できていない部分にばかり目がいく
- 自分の中で否定的なことばかりが浮かぶ

そんな自分から脱却するには

- ◎人と比べず、今の自分を受け入れましょう。
- ◎自分を無理やり叱咤激励し、鞭うつようなことはやめましょう。
- ◎自分の短所だと思っていることを、長所に言い換えてみましょう。
- ◎今できていることに目を向けましょう。ささやかなことでよいのです。できていることはいっぱいあります。むしろできていることだらけです。

自分で考えるのが難しかったら、保健室やカウンセラーさんがお手伝いします。突破口を一緒に考えましょう。

* 6月~7月のスクールカウンセラー来校日 *

- 😊 西澤カウンセラー 7月2日(火)
- 😊 伊東カウンセラー 6月21日(金) 7月19日(金)

カウンセリングを希望する場合は予約が必要です。保護者の方も受けることができます。予約は保健室 元木まで

