



保健だより No.7

令和4年11月
石岡商業高校保健室



ガンコな強敵?! 歯石

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラークともいいます）に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉（歯ぐき）を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

さらに、注目すべきは、歯石になると「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。ほったらかしになり、痛みや違和感で気づいたときには進行していて…ということも十分あり得るのです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。



歯科検診結果

（むし歯の有無）



1学期に実施した歯科検診の結果です。全校生徒のうち、むし歯のある生徒が69人（22%）、ない生徒が240人（78%）でした。むし歯がなくても、歯垢の付着や歯肉の炎症がみられる場合もありました。日頃から歯磨きや口腔ケアを適切に行い、歯を大切にしていきましょう。

上手に「怒り」とつき合おう!

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。

- ①6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ②深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③その場から離れる（怒りの原因が目从前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから）



〈アンガーマネジメントについて〉

アンガーマネジメントとは、怒りを上手にコントロールする方法のことです。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標とするものです。上の①～③の以外にも、様々な方法があります。自分に合った方法を見つけられるといいですね。

イライラする!!!

嫌だな...

感じることはコントロールできない



感じたうえで、どう対処するかは、自分で決める（コントロールする）ことができる

簡単なことではありませんが、「怒り」への対処が適切にできるようになると、様々な効果が現れます。

- ・怒りの感情と向き合い、冷静な判断ができる。
- ・他人からの理不尽な怒りに対応しやすくなる。
- ・自分自身の感情を認め、大切にできる。
- ・周囲の人々を大切にできる。
- ・人間関係が良好になる。 など



気象病を知っていますか?

気圧の低下

【気象病とは】

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで上下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活をして自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく（天気と体調の変化について記録しておくとうい）



「皮膚の日」…万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」。『いい（11）ひふ（12）』の語呂合わせですが、ちょうどこの時季—秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…



●お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

●保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。

