

これから季節に多い 気象病を知ろう

気象病とは、寒暖差や気圧、湿度などの変化により自律神経が乱れることで起こると考えられ、頭痛やめまい、疲労感、関節痛などの症状が起こる病気です。

「内耳」と言う耳の中にある器官が気圧の変化を感じ取るセンサーの役割をして、脳の中にある自律神経に気圧の変化を伝えますが、緊張やストレスで交感神経と副交感神経の切替がうまくできないためになる病気です。

予防するには？

・姿勢をよくする

よい姿勢でいると、自律神経が整い体調がよくなり疲れにくくなります。精神的にも安定し、イライラが減ります。

・寝る前のスマホをやめる

寝る前にスマホを見るなどで、自律神経を刺激し睡眠の質を下げてしまいます。寝る二時間前にはスマホを置いて、しっかり睡眠時間を確保しましょう。

気象病は予測することができます。心当たりのある人は、自分でコントロールすると良いですね。



暑さ指数（WBTG）に応じた体育・部活動の実施について

本校の熱中症対策を保護者の皆さんにも確認していただき、鹿島中学校の生徒が健康に夏をすごすための取組を紹介したいと思います。

- ・気温の上昇が予想される日は、10時・13時・15時頃に暑さ指数の計測を実施し、「警戒」以上の場合は放送で注意喚起します。
- ・屋内運動場では、大型扇風機を3台使用し、気温の上昇を予防します。
- ・暑さ指数が「警戒」以上の場合は、30分おき、「厳重注意」の場合は10～20分おきの休憩と水分補給を徹底します。
- ・O.S-1・氷を保健室・体育館に常備し、熱中症がうたがわれた場合等の処置に使用できる体制を取っています。

その他にも、クーラーを使用した休憩場所の確保・緊急時の連絡体制などのマニュアルを作成し、安全に運動ができるように工夫しています。



鹿島中学校保健室
R. 7, 6, 27 発行 No. 4
発行者：養護教諭 佐藤

6月の健康目標
う歯の予防や
治療に努めよう

6月26日で全学年の歯科検診が終わりました。

今年度も、むし歯のある人よりもG.O.（歯肉に軽度のはれ）の人が多くいました。自分の歯や歯肉（歯ぐき）の状態を確認し、毎日の歯みがきををしっかりしましょう。

歯ぐきをじっくり見たことはありますか？



毎日かがみで髪形を見る事はあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期もあります。早速チェックしてみましょう。

健康な歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかりと入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりとみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう



どうして歯肉炎になるの？

歯肉炎の原因は、歯にベタベタくっつく歯垢（プラーク）です。

この中にはたくさんの細菌がいて、それらが有害な物質をだすこと
で歯肉炎になります。ですので、歯肉炎を予防するためには歯みがきで歯垢をすみずみまで
きれいに落とすことが大切です。



歯周病になるとどうなるの？

歯周病の症状には段階があり、「歯ぐきが腫れる」「歯みがきをすると血が
出る」といった状態になります。そのままにしておくと小さな隙間（歯周ポケ
ット）ができ、その隙間が徐々に深くなると、歯槽膿漏に・・・



歯槽膿漏になると、破壊された組織が修復することができず、歯を失うこ
とになります。歯を失う一番の原因是、歯肉炎の延長にあるのです。

G.O.（歯肉に軽度のはれ）でも、歯科医を受診し歯の磨き方の指導を受
けることにより、歯肉の腫れが改善します。大切な歯を守るために、面倒がら
ず歯科医を受診しましょう。

毎月スクールカウンセラーが来校しています。

7月の予定は、

安部先生 4日(金) 10日(木) 11日(金) 17日(木)

館山先生 1日(火) 8日(火) 15日(火)

保護者のカウンセリングも受け付けています。カウンセリングを希望する場合は、担任
に連絡をお願いします。

