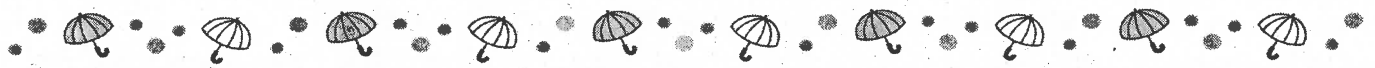


# 6月のほけんだより

令和4年 6月 10日  
唐津青翔高等学校 保健室

もうすぐ梅雨の時期になりますね。九州北部は今年は例年よりも遅く6月11日ごろに梅雨入りするのではないかとされています。雨の日が続くと憂鬱な気分になるかもしれませんが、雨の日でしかできないことをやってみませんか？雨が似合う曲を聴いたり、DVDを観たり雑誌や本を読んだり、おうち時間を満喫したりと、雨の日でも楽しく過ごすことができるかもしれませんね！

健康診断も残り、歯科検診（全学年）と耳鼻科検診（1年生+対象者のみ）になりました。欠席をすることのないようにしてください。



## もしかして「気象病」かも・・・？

気象病とは、気圧、気温、湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良のことを言います。正式な病名ではなく、一般的にもそれほど知られてはいません。

くもりや雨の日は、頭痛を訴えて保健室に来る生徒が多いです。「天気が悪いとき頭痛くなるっちゃん」と、自覚し自己管理できている人もいれば、そうでない人もいます。病院を受診したり、内服したり、高校生のうちから自己管理ができるようになりましょう。

### 気象病の症状

- ・頭痛
- ・全身の倦怠感
- ・肩こり
- ・首こり
- ・めまい
- ・低血圧
- ・朝、起きられない
- ・動悸
- ・抑うつ状態
- ・不安感
- ・目のかゆみ
- ・鼻水
- ・喘息など

### 自分でできる予防方法

- 規則正しい生活習慣を心がける。睡眠をしっかりととり、朝は少し早めに起きる。
- 運動する。肩こり、首こりがある場合は荷物を少し減らす。
- スマートフォン、パソコンの使用時間を減らし、ゲームをする時間を短くする。
- 人間関係のストレスを減らす。自分で解決することが難しいときは信頼できる人に相談しましょう。

# 保護者の方へ

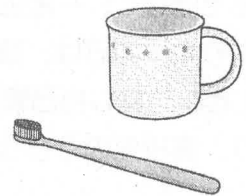
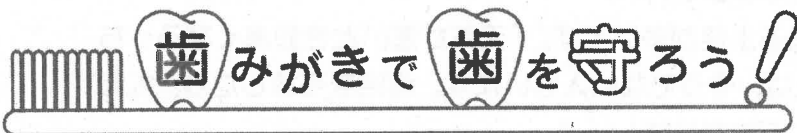
県立学校における生理用品配置事業が始まりました。この目的は、県立学校の女子トイレ等に生理用品を配置することで、様々な理由により事前に生理用品を準備できない生徒に対し、生徒が必要なときに心理的負担を感じずに、より安心して生理用品を利用できるようにするためです。

## 保健室からのお知らせとおねがい

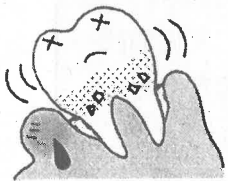
生徒昇降口の女子トイレ1か所にナプキンを設置しています。これは、「急に生理になって準備してなくて困った・・・」という人や、様々な理由から生理用品の確保が難しい人のためのものです。

原則はこれまで通り「使う人が用意することが基本」です。「持ってくるのを忘れた」という理由で取っても構いませんが、1日1人1つまでです。困っている人みんなが使えるように協力をお願いします。

また、使い方に問題があったりと継続して置くことが難しいと判断した際は、撤去し、保健室で手渡しすることになります。みんなが気持ちよく利用できるようにしましょう！

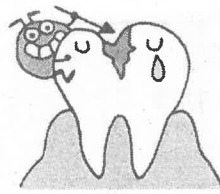


### 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



#### 歯周病

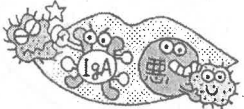
歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



#### むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

### 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、  
逆に人への感染のもとに  
ならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです