

健康第一！

ほけんだより



福智高校 保健部 2025年6月



梅雨のジメジメ、熱中症にご用心

梅雨の季節は暑い日が多くなるうえに、ジメジメすると湿度が高くなり、熱中症の危険性も高まります。湿度が高い日は汗が蒸発しにくいので、体温を下げられずに体に熱がこもってしまい、熱中症になりやすくなります。喉が渇いていなくても、水分補給や休憩をこまめにとるように意識してください。



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間



髪・肌・爪にはあって歯に「ない」ものは？

答えは……「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪や爪は切ってもまた伸びてきますし、肌も少しのケガなら数日経てば治りますね。では、「歯」はどうでしょう？乳歯が抜けると、永久歯が生えてきますが、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガでかかってしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしません。

みなさんの一生のパートナーになる歯なので、大人になってもおじいちゃん、おばあちゃんになっても、自分の歯でいられるように、若いうちから歯を大切に作る習慣をつけましょう。



むし歯になりやすい人？

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う。

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、少し意識して過ぎしましょう。



「ちょっと前向きになれるかも？」考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする…そんな人たちに役立つかもしれない、考え方を紹介します。



比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べると辛くなります。去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。



他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっと変えてみると、きっと新しい気づきや変化に繋がるかもしれません。



グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考で頑張りがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になってしまいます。最低でも最高でもない、「いい感じかも」くらいで大丈夫な場合もありますよ。



保健委員会よりお知らせ

使い捨てコンタクトの空ケースの回収運動を実施しています。



空ケースはリサイクルに向いている素材です



二酸化炭素の削減に貢献



リサイクルにより得られた対価の全額を日本アイバンク協会へ寄付



日本アイバンク協会では、角膜の病気により視覚障がいのある方が視力を取り戻せるよう、角膜移植が必要な方とドナーの方をつなぐ活動を行っています。



現在、各クラスに回収袋を設置していますが、回収が思うように進んでいません。

回収の目的や趣旨をご理解いただいたうえで、ご家庭に不要なコンタクトケースがある方は、ぜひご協力ください！小さなことでも、みんなで取り組めば大きな力になります。

ご協力、よろしくお願いします！

