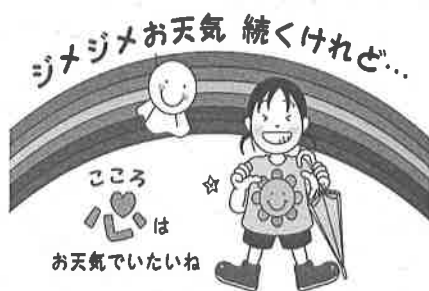


ほ け ん だ よ り

令和6年6月鹿沼東高校保健室



先月、けがをした生徒のお迎えのため、保護者の方とお姉さんが保健室へお越しになりました。ほけんだよりが好きなので、阿部に会いにきたと仰ってくださいましたお姉さん、お目にかかれて嬉しかったです。あの日の午前は職員の健康診断を実施し、午後は生徒の内科検診を実施し、放課後は職員の健康相談のためお医者さんが来校されており、高熱の生徒やけが人も多く…。お会いしたときは、そんな一日がそ

ろそろ終わるかな？というときでした。阿部、疲れ切って完全に思考停止(脳疲労)状態だったと思います。ボーッとしていて失礼がなかったといいいのですが、ほけんだよりが好きというお言葉は、本当に励みになります。これからも学んだことは紙面を通してお伝えしていこうと思います。みなさんのお役に立てそうなものがあたら嬉しいですよ。

私も「これ、好きだな」「いいよね」「素敵だね」という幸せ言葉はどんどん伝えていきたいなと思いました。人の良いところを見られる心の余裕を持っていたいし、そんな自分が好きだし(大人になると褒められることがあまりないので、自分で自分を褒めて好きになるようにしています)、言われたほうも嬉しいし、お互い幸せな気持ちになれるですね。というわけで、先日、いつもお世話になっているヘアスタイリストさんとネイリストさんに「ジム友さんからいつも素敵にしてもらってるのねって言われました」と伝えてみました。「嬉しい！これからお仕事頑張ります」と喜んでくださいました。「阿部さんが素敵だから、さらに素敵になるんですよ」と言われ、「あら、そんな…やっぱ？」と、お互いの褒めたたえあいが止まらず、時間が押しました。謙遜と「ほどほど」を身につけようと反省しました。

🦋 梅雨の季節の健康と安全について 🦋

🍷 食中毒に注意 食品の賞味の早い時期…消費期限に注意!! しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・タオルを便おう!	🚗 交通事故に注意 雨や傘で視界が飛くなります 車に注意!	☀️ 晴れの日も上手に活用 晴れた日は 思いきり体を動かして ストレス発散!
🚿 いつも体を清潔に 汗ばむ季節…入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう	👟 スリッパに注意 廊下や階段がすべりやすくなります 転んでけがをしないように!!	🥤 ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意 甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなっています。

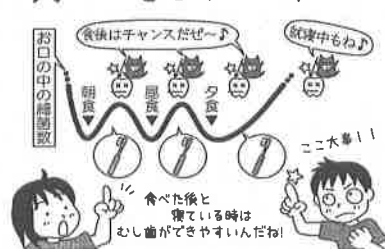
6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。

今年度の歯科検診は6月13日(木)に実施します。例年、歯科校医の先生方から虫歯の減少が評価される一方、「歯肉炎の増加」と「歯垢・歯石の付着」が指摘されます。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣として身につけている人が多いと思いますが、続けているうちに手を抜いたり、自己流になってしまい、「みがいているけど、みがけていない」という状態になることがあります。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをお勧めします。異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法も正しくできているかチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に一度しか生え替わらない歯は「一生もの」。しっかり食べて、健康に生きていくためにもプロによるケアを活用し、手入れを怠らないようにしましょう。



食べたらず、みがく



きちんとみがけてる?

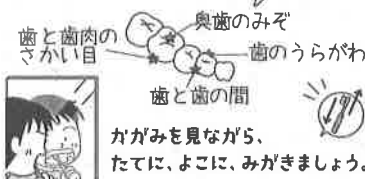
歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます。



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



6月4日～10日
歯と口の健康週間

半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらしましょう。



歯石を放置してしまうと、細菌のすみかとなり、口腔内に悪影響を及ぼします。①歯茎の炎症・出血⇒②歯茎が下がる⇒③歯がグラグラする⇒④歯が抜けてしまうことがあります。歯石を蓄積しないためにも定期的に歯科検診に行きましょう。

☆ もうすぐ スポーツ大会 ☆ アカをしたら どうする!? ☆

すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ だぼくつきゆび すぐに冷やす

まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

爪が割れた! はがれた!! すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

鼻血 鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

すぐに石けんと 虫蜂に刺された 水で洗います!

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

爪伸びすぎていませんか?



熱中症の予防を心がけてください。

- ◎睡眠をきちんととる(最低でも6~7時間)。
- ◎食事をしっかり食べる。
- ◎体調が悪いときは無理をしない。
- ◎こまめに水分・塩分補給(のどが渇く前に)。
- ◎こまめに休憩をとる(最低でも20~30分に1回、疲れていなくても)。



“環境”は、身のまわりから

6月5日は「世界環境デー」。地球温暖化、オゾンホール拡大、森林伐採、大気汚染等、世界は多くの問題に直面しています。こんな大規模なこと、手に負えない? いいえ、こうした問題は私たちの日常生活と深くかかわっているのです。使っていない電化製品のプラグを抜く、お風呂の残り湯を洗濯に使う…身のまわりのちょっとしたことから環境問題を考え、改善につなげたいですね。

雨の日は気を付けて

雨の日は次のようなことがあります。外を歩くときは、気をつけるようにしてくださいね。

- 歩道やマンホールの上などがすべりやすくなります。
- かさで筒が見えにくくなります。
- 近づいてくる自動車の音が聞こえにくいです。
- 自動車を運転している人から見えにくくなります。



「幸せ」を作しましょう

「セロトニン」という脳内で情報をやりとりするときに使われる神経伝達物質があります。別名「幸せホルモン」といいます。脳をオーケストラに例えると、セロトニンは指揮者の役割をしています。心のバランスを保ち、精神を安定させてくれます。セロトニンを活性化する方法は、「太陽の光を浴びる」と「15分以上のリズム運動」。梅雨時は天気が悪いことが多く、うっかりしていると太陽の光を浴びながら体を動かす機会が少なくなるので、セロトニン不足になることも。そして、「なんとなく調子が悪い」「無気力」「落ちこみやすい」「イライラする」「怒りっぽくなる」などの症状が見られることがあります。幸せホルモン「セロトニン」が作られるのは午前中。雨の日でも午前中は外に出て、15分くらい歩いてみましょう。おかげさに考える必要はなく、みなさんは朝、登校してくるだけでセロトニン(幸せ)を作っています。

6月病・・・!?



阿部コラム 「王様と私」というミュージカルを観劇しました。1996年上演の舞台を見ていて、28年ぶりの「王様と私」。ワクワクしながら劇場に向かいました。…あれ? 日本語訳が変わった? おや? いつの間に王様と私は友情を育み、お互いをリスペクトするようになったの? 愛する人と引き裂かれ、奴隷となった女性の切なさもいまい伝わらず。でも、客席は盛り上がっている。この違和感を感じているのは私だけ? 96年の舞台の印象が強すぎたか? 「美しい日本語とは」「時代とともに変わっていく言語を使って気持ちを表現する難しさ」…舞台そっこのけで、言語(日本語)表現について考え始めた阿部。そういえば最近、仕事関係の本しか読んでなかった。美しい日本語に触れられる本を求めています。お勧めがあったら教えてください。