

ほけんだより 5月

栃木県立佐野東高等学校

保健室

2022年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しいクラスは慣れましたか？特に1年生は初めての電車通学になった人もいますよね。中学生の時より早起きしたり、遅くまで勉強したり、部活もハードになったり4月を走り抜けて疲れが出てくる頃だと思います。いつもと違うなと感じたら休みましょう。

…ところが疲れたときは…

					
体を動かす	気持ちを書き出す	周りの人に相談する	腹式呼吸をする	好きな音楽を聞く	のんびりした時間を作る

5・6月の健康診断の予定

- 5/2(月) 腎臓検診②：未提出者、二次検診対象者
- 5/6(金) 耳鼻科検診：1-1, 1-2, 1-3, 1-5, 1-4
- 5/23(月) 耳鼻科検診：2-4, 2-5, 2-1, 2-2, 2-3
- 5/30(月) 腎臓検診③：未提出者、二次検診対象者
- 5/31(火) 内科検診：1-2, 1-3, 2-1, 2-3
- 6/1(水) 歯科検診：2-1, 2-2, 2-3
- 6/3(金) 眼科検診：全生徒 ※1回しか検診がありません。休まないように！！
- 6/10(金) 内科検診：1-1, 2-4, 2-2
- 6/13(月) 内科検診：3-4, 3-5, 3-3, 3-1
- 6/15(水) 歯科検診：1-1, 2-4, 2-5, 1-2
- 6/20(月) 内科検診：3-2, 2-5, 1-4, 1-5

<5月のスクールカウンセラー来校日>

5/16(月) 山崎先生

5/23(月) 山崎先生

5/30(月) 藤田先生

面談を希望される方は、担任の先生か保健室へ申し出てください。



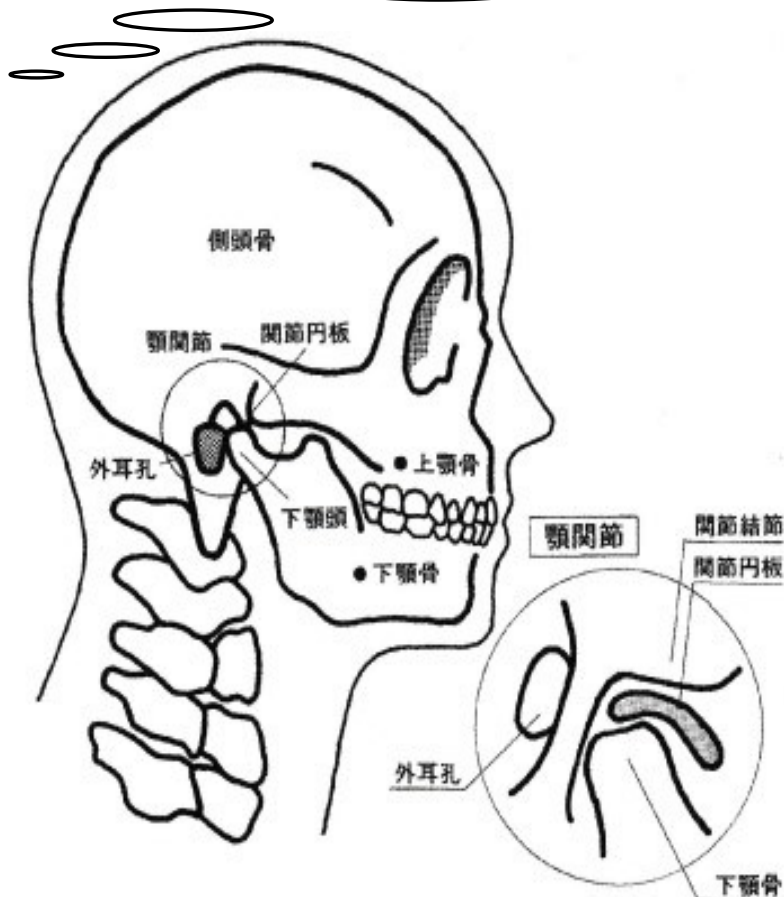
歯科検診をしている中村先生からのアドバイスです。

食事中、マスクはどうしていますか？

顎にマスク（いわゆる顎マスク）をして食事をしている人もいるような気がします。マスクをしている状態は顎にとっても負担がかかっています。日常生活にマスク着用は必須になっています。そのことが顎関節症を増やしているという説もあります。

食事中は耳からマスクを外しましょう。

では、「顎」ってどんな特徴があるの？



顎関節は上下前後左右に器用に動かすことができます。また、顎関節はとても“タフ”な関節です。人間の噛む力というのは体重ほどの力がありますので、体重100kgの方であればそれと同じくらいの力が顎にかかっていることになります。そして顎はこの力を受け止めているのです。顎は噛んだり動かしたりしていないときは、ダランとぶら下がっており、関節を休憩させている状態です。だから、いざという時に強いパフォーマンスを発揮できるのです。

しかし、無意識で上下の歯をグッと食いしばってしまう人もいます。そうすると常に緊張状態が続き、顎関節が休めません。これにより顎関節症のリスクが高まります。

< 顎関節症の代表的な症状 >

- ・口が開けにくくなったり開閉がスムーズにできなくなったりする
- ・口が左右にうまく動かなくなる
- ・口を開閉した時に顎関節が「カキン、コキン」と音を立てる
- ・食事の際にあごにだるさを感じる
- ・食べ物を噛んだ時に違和感があったり顎関節に痛みを感じたりする

< 顎関節症の予防 >

- ・正しい姿勢を保持するのが基本
- ・あごの付け根の筋肉である咬筋（こうきん）や、こめかみ付近にある側頭筋のマッサージや口を大きく開けるストレッチ