

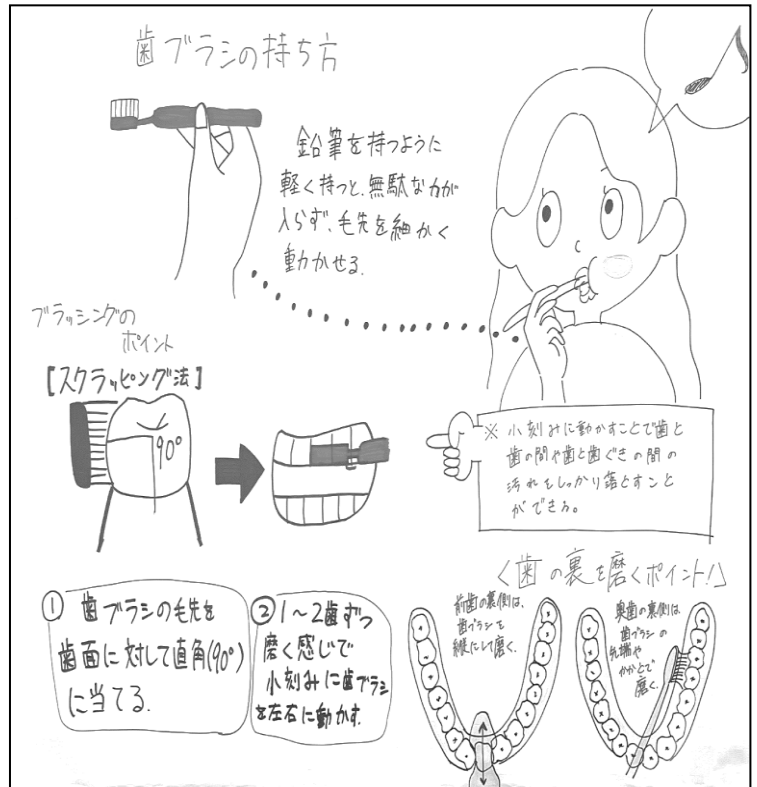
# 保健だより



令和5年6月22日  
都立第四商業高校保健室

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯周病は細菌を含んだ歯垢が原因で歯茎が炎症を起こし、悪化すると歯槽骨が溶けてしまい、結果として歯を失ってしまう病気です。最近では歯周病が糖尿病、動脈硬化、誤嚥性肺炎など全身の病気のリスクに影響すると言われています。「歯周炎の進行」「正しいブラッシングケア」について保健委員が記事をまとめました。



「ひと口30回！」よく噛んで食べることの効果について、保健委員がまとめた記事を紹介します。(保健室前にも掲示していますので、ぜひご覧ください。)



参考文献：ウルトラ図解 歯周病 自分の歯を守るメンテナンスと治療の知識  
「歯周病 簡易検査普及へ」(令和5年5月1日 東京新聞 記事)

## 不安・ストレスは一人でためないこと

雨や曇りの天気が続きやすい6月。何となく体の不調や心が重たいと感じる人もいます。不安やストレスはため込まないで対処方法を見つけるか、人に相談して上手にやり過ごしましょう。

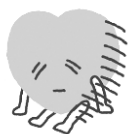
### 不安・ストレスの主な原因や症状



授業が分からない 勉強が難しい  
宿題が多い テストがある 検定がある  
人間関係 部活が忙しい  
孤独 経済的な理由 受験勉強 就職試験

#### こころのサイン

イライラ  
怒りっぽい  
気分が落ち込む  
やる気がでない



#### からだのサイン

肩こり 頭痛 腹痛  
寝つきが悪くなる  
下痢、便秘をしやすくなる  
めまい、耳鳴り 食欲がない

## ストレス対処方法

ストレス発散の仕方や日々の行動を変えて、上手に対処しましょう。日ごろから手軽にできて、自分にあった対処方法を見つけていきましょう。

例えば、音楽を聴く、料理を作る、料理を食べる、軽い運動やストレッチ、笑う、ゆっくりお風呂に入る、ドラマや映画を見る、絵を描くなど

## ストレスはためないこと！すすんでリラックス

／すっきりした～！／



ぐっすりじゆうぶん すいみんと十分な睡眠

／こちいい～！／



ぬるめの湯船ゆねにつかる

／たのし～！／



趣味しゆみの時間じかんを大切たいせつに

／おいし～！／



ときには自分じぶんにご褒美ほうび

これこれをしている時間じかんが好きす！ これこれをすれば必ずかならずリラックスできるなにかをみつけておこう！

／寝苦しい夜に試してみよう／

## 簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤保冷剤を手や足に当てたりする



冷房冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)