



今年度もあとひと月不足になりました。ほけんだよりでお伝えできるところは、すべての基礎となる体や心の健康を守るために必要なことばかりです。明るい未来に向かうみなさんの心に、少しでも響いてほしいと願っています。裏面では1月の歯科講話の1年玉から出た質問に、神尾先生がこたえてくれています。今日は両面お楽しみ!

若者の半数が難聴の危険アリ!?

今すぐに見直そう!

音とのつきあい方

WHOによると、今世界中の若者(12~35歳)の約半数(1億人)が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。

思い当たることはありますか?

- 大音量で音楽を聴くのが好き
- ライブ・コンサートによく行く
- 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ヘッドホン・イヤホンをつけてスマホを寝る時落とすことがある
- ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- 耳鳴りがすることがある
- 耳が詰まった感じがする



➔ 1つでも当てはまった人は要注意!

特に最後の2つに当てはまった人は、すぐに耳鼻科へ!

①音の大きさ×時間 = リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気が付いたら音が聞こえなくなっていく病気で、

大きな音(音量)と短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、聞こえきれないほど大きな音でなくとも、長時間聞いてしまうとリスクが高まります。

②天気の変化と自律神経のびびりな関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起きる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

季節の変わり目は

いつもより体調に気を付けて



③ずっと音を楽しむために

1 音量を上げすぎない

周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。

2 音を制限する機能を活用する

ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。

3 1時間に1回は耳を休める

最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。

＜生活リズムを整えることが大切＞

- ✪ 朝起きる朝日を浴びる
- ✪ ストレッチや運動をする
- ✪ 睡眠の時間と質を保つ など

知ってる? ヤングケアラー

ヤングケアラーとは、家族の介護や世話をするためにがんばりすぎている子ども・若者のことです。家事や介護などで疲れていませんか? 本当はもっと勉強に集中したい、部活動や友だちとの時間ももっと楽しみたいけど「困っている家族を助けるために我慢しなくちゃ...」と悩んでいませんか?

もしそうなら、自分で思うよりも負担が大きいのかもしれません。そんな子どもをサポートするのは、大人の役目です。学校はもちろん、自治体の窓口、地域の子ども支援センターなどにぜひ相談(SNS、電話、メール)してください。



こんなときどうする? 友だちの悪口を聞いてしまった

人の悪口を聞いてしまったら、嫌な気持ちになりますよね。「告げ口するみたいで誰にも相談できない...」と悩んでしまうかもしれません。心にそんなモヤモヤを抱え込むと、めまろ自身に大きなストレスがかかり、しまいます。でも、一人で解決しようとしなくて大丈夫。家族や信頼できる人に「嫌だった気持ち」を話すのは、告げ口ではありません。話をきいてもらえば心が軽くなるでしょう。保健室に来て話すのもありです!



「みそは医者いらず」!?

みその効果

- ◇ がんや生活習慣病のリスクを下げる
- ◇ 血圧を下げる
- ◇ 抗酸化作用がある
- ◇ 腸内環境を整える
- ◇ 睡眠の質を上げる etc...



みそは私たちの健康に役立っているという研究データが数多く出ています。

3月9日は「サンキューの日」

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉

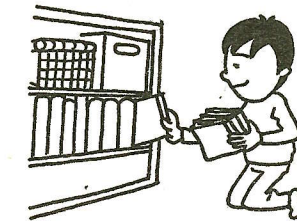
- ありがとう
- おかげさまで
- 光栄です
- お世話になりました
- 助かりました
- あんなに頑張った
- 元気ともらって
- うれしい
- ご苦労!
- 美味しかったです
- ごちそうさま

3月9日は日頃の感謝を素直な言葉で伝えよう♡

春休みにやっておきたいこと!



靴や服のサイズの確認



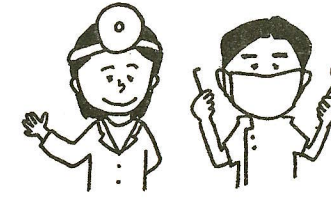
身の周りの整理



心と体の調子を整える



借りた物を返す



今年度の要受診項目を主治医に治療していただいた方がいます! 4月には主治医に健診が始まるので、同じ項目で治療勧告をもらうかわりに、春休みに治療を済ませておきましょう!

気になる治療

1月29日(木)5・6校時 1年生歯科講話・歯科指導

生徒がアンケートに書いた質問に、神尾先生が答えてくださいました。

Q 歯垢をつかなくする予防方法はありますか。

A. 時間をかけて丁寧にブラッシングをしていると、歯の表面がつるつるになり歯垢が付きにくくなります

Q 20～30分歯を磨くことは正しいですか。

A. 歯磨きペーストに入っているフッ素は、2分で90%歯に取り込まれます。あまり長すぎると、歯や歯肉に傷をつけることがあるので、かえって良くありません。ゆっくり丁寧に磨いても10分位を目安にしましょう。

Q 矯正中のデンタルフロスのやり方を教えてください。

A. ワイヤが付いている時の、デンタルフロスのやり方は難しいので、今矯正を行っている歯科医院で習って下さい。矯正中は装置によって磨き方が変わります。

Q 果物はpH5.5以下ですか。

A. PHは3.0～4.0位が多いです。

Q 前歯の神経が2本あるのは珍しいですか。

A. 下顎中切歯は8%、下顎側切歯は25%あるそうです。上顎前歯は側切歯が10%位複数の神経があります。

Q「奇跡の歯ブラシ」は良いですか。

A. 使ったことがありませんので、良くわかりませんが、どんな歯ブラシでも磨くべき所が磨ければ良いのです。普通に市販されている歯ブラシで問題はありません。実習で指導したバス法に向いている形は、毛がフラットで柔らかい毛のものです。

Q キシリトールガム以外の歯に良いおかしはありますか。

A. 歯に良いものとして色々売っていると思いますが、正確には分かりません。いわゆる「おかし」は食べ方に気を付けた方が良いでしょう。

Q 電動歯ブラシを使っているのですが、メリット・デメリットを知りたいです。

また、時間短縮になりますか。

A. 色々なメーカーから、電動歯ブラシが売られています。

良い電動ブラシもありますが、お勧め出来ないものもあります。

メリットは誰が使用しても、上手い下手の個人差が少ない。

時短になる。などが考えられますが、デメリットとしては、ブラシの硬さを選べない、歯並びが悪く重なっているところには、一定の動きしかしないのでブラシの毛が届きにくいので、ブラシの当て方に工夫が必要です。

Q フッ素塗布が苦手なのですが、受け方のコツや別の方法があれば教えてください。

A. 何が苦手か分かりませんが、味が苦手なら歯科用フッ素は色々な味のものがありますので、好みの味のものに変えてもらうと良いです。

受け方、コツは歯を綺麗に磨いた後に塗布し、出来れば口をゆすがずに唾を吐きだす位にして、フッ素が歯に定着するようにすると効果があります。

Q 歯が黄ばむのはどうしてですか。対策はありますか。

A. 正しくブラッシングが出来ていないか、又は、着色物(ステイン)が歯についているとなかなか普通のブラッシングでは取れません。

歯科医院でブラッシングの仕方をチェックしてもらい、虫歯予防のためにも時々クリーニングをして頂くと良いと思います。

歯磨剤を使いブラシの毛先がフラット(真っすぐ)のブラシで歯の面にしっかり当たる様に磨くと良いでしょう。