

## もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



起床時に朝日を浴びる



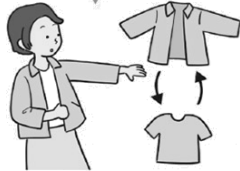
朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める



## 歯科検診の結果は 全員に配布しています



▶間食や歯磨きを保護者の方に管理してもらっていた幼少期と比べると、思春期には自己管理となり、清涼飲料水や甘い物などの間食が増えたり、歯磨きが不十分になったりして、歯垢がたまりやすくなります。すると、虫歯や歯肉炎、歯周病を発症しやすくなります。歯は一生もの。歯の健康は自分で守らなければなりません。

▶歯科検診の結果は異常の有無に関わらず、全員に配布しています。必ず目を通して、自らの歯の健康に役立ててください。特に虫歯や歯垢、歯肉の状態などの項目でチェックがついている場合には、早めに受診するようにしましょう。早めに受診することで治療の痛みや治療費も抑えられ、早く治すことができますよ。

### 歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし菌菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし菌や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついているので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいねいな歯みがきを。



鏡で見ながらみがいてね！



犬歯です。歯みがきのとき、ぼくを飛ばさないでください

意外とみがき残す場所です。みがく順番を決めておきましょう。

前歯です。表だけじゃなくて裏も見てください



前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしてかき出しましょう。

### キャンパスカウンセリングの予定

6月25日(木)

①5限、②6限、③放課後

7月8日(木)・15日(木)

※AM 授業のため①4限、②③放課後

1日3枠、原則予約制です。

申し込みは担任か保健室まで☺