

令和7年6月3日発行
十和田工業高等学校保健室
文責 小田 留美子

高校総体、お疲れさまでした。持てる力を存分に発揮できましたか？力を出し切ってお疲れの生徒もいるかもしれませんが、なんとか気持ちを切り替えて、この後の学校生活を健康的に過ごしてほしいものです。

また、4/9の身体測定から始まった健康診断も、残すところあと6/12、6/26、7月(未定)の内科・運動器健診だけとなりました。今年度は、欠席者が少し目立ちましたが、騒がしくなって注意されるクラスはほとんどなく、全体としては健康診断を受ける態度も、待っている態度もおおむね良好で、予定通りスムーズに進んだと思います。御協力ありがとうございました！

これから健康診断の結果をまとめ、みなさんに右記の方法でお知らせします。ぜひ自分自身の健康管理に役立ててください。

①すぐに検査・治療が必要な検診項目(心電図、結核、尿、内科の各検査・検診)の結果通知については、学年問わず早めにお渡しします。授業時間の受診は「公欠」とします。

②3年生の通知文書は、就職活動が始まる前に受診できるよう、内科・運動器健診が終わり次第、早めに配付する予定です。とくに、視力については【A】もしくは【B】に矯正する必要があります。

③①以外の1・2年生の通知文書は夏休みに入るタイミングで配付する予定です。受け取ったら家庭で相談し、夏休みを利用して早めに受診するようお願いいたします。

6月4日～10日は歯の衛生週間

歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらい
の小さめのもの

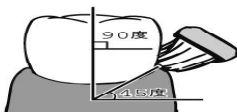
毛先がまっすぐなもの

えの部分が
まっすぐなもの

毛が後ろから
見えたら交換

歯のみがき方

1本ずつしていねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動きをしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

気になる 口臭 原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいるかもしれません。

口臭の主な原因は、舌上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないで唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。

舌の掃除方法

もしも舌苔がたまって人は、次の方法で掃除してみましょう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す



歯科検診の講評～学校歯科医・坪田先生より～

- ①虫歯が小さい(初期の)うちに歯科受診してください。放置しても虫歯は進行するので、早めに治療を開始することで、治療にかかる時間、かかるお金も少なくすみます。
- ②顎関節症(あごの痛み、口が開けにくい、顎関節の音が鳴る等)について
 - 普段から頬づえをつく、うつぶせで寝る、ガムの噛みすぎ→顎関節に負担がかかるのでやめましょう。
 - 口の開閉時に顎関節から音が鳴る人→関節がすり減るので、必要以上に音を鳴らさないでください。また、無理して大きい口を開けなくて良いです。気になる人は受診を!
 - 朝起きて、顎が痛い人→就寝時に歯ぎしりや食いしばりをしている可能性が高いです。受診し、マウスピースを作ってもらって装着することをおすすめします。就寝中の食いしばりはコントロールできませんが、日中は食いしばらないように自分でコントロールできます。上の歯と下の歯がくっついていない状態がリラックスした状態です。くっついて力が入っていたら、意識して上下の歯を離し、力を抜くようにしましょう。

暑熱順化

は今のうち!



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



⇒6/19(木)の体育祭に向けて、各自暑さに慣れるようにしよう!!

ゲーミフィケーション



ゲームをついつやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりたくなるしかけがたくさん施されているからです。逆にこのしかけを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲーミフィケーションと呼ばれているそうです。

①まずは報酬を決める

ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

②目標タイムを決める

たとえば、「この課題を、〇時までには終わらせる」

など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。♪

クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です。



制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。

⇒決してゲームを推奨しているわけではありません。ゲームのしかけで、今やるべきことに楽しみながら、効率よく取り組めば、自分の自由時間を確保できるということです。