



狭山緑陽高保健室
令和8年6月発行

梅雨の季節がやってきました。この時季は、湿度が高く蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったり、気温の変化で体調をくずしがちです。また頭痛がしたり、気分が沈んだりする人もいるかもしれません。不調を感じたら無理せずゆっくり過ごしましょう。

梅雨はお肌のトラブルにご用心!

6月は湿度が高く、汗や皮脂が増えやすい季節です。特に思春期と言われるみなさんの年代はホルモンの影響で皮脂の分泌が活発になったり、代謝が向上したりするため、ニキビやあせも、かゆみなどの皮膚トラブルが起こりやすくなります。大切なのは「こすらない」「洗いすぎない」こと。シャワーや洗顔の際は、石けん



をよく泡立ててやさしく洗い、清潔なタオルで押さえるように拭きましょう。汗をかいたら早めに着替えることも予防につながります。洗いすぎも禁物です。洗顔は1日2回程度にしましょう。症状が長引くときや正しいケアがよくわからないときは、我慢せず相談してください。



近くなっていますか? 目とモノの距離

近視にならないようにモノを見るときは、30cmは離すこと。「知ってるよ」という人も、気づかないうちに近くなっていますか?



近くなりがちなのはこんなとき



- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき
(寝転がって見るのもNG!)
- メガネの度が合っていないとき

知っている、自分で気づくことができるかも。休憩を挟んで距離をリセットしましょう。近視は成長期の間は進むと言われ、進んだ近視は自然に治ることはありません。成長期こそ、近視にならない生活を!

近視が強くなると、将来的に緑内障や網膜剥離など失明する恐れのある目の病気になるリスクが高くなります。

スマホやタブレット、本などを見るときは30cm離し、30分見続けたら目を休ませるようにしましょう。



6月4日~10日は
歯と口の健康週間



4月に歯科健診を行いました。皆さんの歯と口の状態はどうでしたか？治療が必要な人は歯医者に行きましたか？食べたり、おしゃべりしたり、歌ったり、生き生きとした生活を送るために、歯と口の健康はとっても大切です。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1~2本分ずつ小さく動きに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう



痛くないのに
どうして怖い？

歯周病



おと年 やくふたり ひとり
大人の約2人に1人！
日本人の国民病

じかくしょうぼう しゅうしょうか
自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

は うしな げんいん
歯を失う原因
第一位

ぜんしん
全身の
怖い病気の原因
にも

歯だけでなく歯肉の健康も大切に

歯周病は細菌感染によっておこる炎症性疾患で、歯茎が炎症をおこし、腫れたりうみがでたりします。進行すると歯を支える骨を溶かし、歯が抜けてしまいます。また歯周病菌や炎症性物質が血管に入り込み全身に運ばれ、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病など様々な病気を引き起こします。

ふるい歯ブラシ、
どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

