

オアシス

—ほけんだより—

令和元年 6月号
宇多津町立宇多津中学校

6月になり、これからますます気温が高くなることに加え、梅雨時で湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。梅雨の晴れ間などの気温や湿度が急に上がったときは熱中症が起こりやすくなります。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事(特に朝食は大切です)は体の調子を保つために欠かせません。

熱中症予防に水分補給!! 緑茶と麦茶のちがいは?

同じお茶といっても、緑茶と麦茶はまず原料が違いますが、水分補給の面から考えると、カフェインが含まれているかどうかのポイントです。カフェインには利尿作用といって、体から水分を尿として出す働きがあり、熱中症の時には脱水症状を引き起こしてしまうこともあります。その点、麦茶にはカフェインが含まれていないので、熱中症予防にはおすすめです。

スポーツドリンクには糖分も多く含まれているので、飲み過ぎは要注意、薄めて飲むようにしましょう。

衛生面も…夏の水分補給

【水筒】水筒を選ぶとき、見逃してほしくないのが「洗いやすさ」。夏期はとくに頻繁にお手入れをすることになるため、なるべくパーツが少なく洗うときに手間がかからないもの、そして口が広く、柄つきブラシ等で中のすみずみまでしっかり洗えるもののがいいですね。

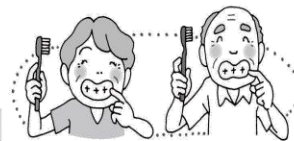


【ペットボトル】気をつけたいのは「飲み残し」。いったん封を開けたものは、ふたを閉め直しても、また冷蔵庫に入れておいたとしてもあまり長持ちはしません。中身が傷んでいることに気づかず、うっかり口をつけてしまった…ということのないよう、十分注意してください。



将来もずっと

健康な歯でいるために



知ってほしい
その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は?

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ!

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知ってほしい
その②

将来を変える 歯みがき!

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

① ななめ45度に歯ブラシを当てる



② 鉛筆の持ち方で力を入れない



③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

知ってほしい
その③

歯が欠けた! 抜けた!

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへもどに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ!



歯が根っこごと折れた

もどに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

ネット依存について 考えよう! No.1



昨年、インターネットに過度に依存する中高校生が全国で推計93万人に上ることが厚生労働省の調査で報告され、中高生の7人に1人は病的な使用者と言われています。本校で昨年度実施した依存チェックの結果でも、インターネット依存傾向が非常に高い「高リスク使用者」が31名、インターネット依存に対する注意が必要な「潜在的リスク使用者」が23名いました。依存傾向が高くなると、学習やさまざまな活動に集中できなくなり、普段から落ち着かない、イライラするなど心配な事態になる危険があります。そこで、今回からシリーズでネット依存について考えていきたいと思います。

一度なってしまうと抜け出すのが難しい「ネット依存」。専門家である国立病院機構久里浜医療センター院長は、「子どもたちは自分の行動をコントロールする力が、大人に比べてまだ発達していない。一度はまってしまうと、“待て待て”と自分をコントロールする力は弱い。自分の将来を作り上げていく時期に、ゲームにはまってしまうので、将来の自分の生活を非常に危うくしていることが一番問題。」とネット依存に陥ることの危険性を指摘しています。ネットの使いすぎによる問題として、「成績低下」は中3の58.5%、「居眠り」は中3の36.8%が経験しています。

そこで今回は、ネット依存になっていないか、簡単にチェックしてみましょう。

ネット依存に関する8項目の質問

■ ネットに夢中になっていると感じる
■ 予定よりも長時間使用する
■ 制限しようとしてうまくいかなかったことがある
■ トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用する
■ 使用しないと落ち着かない、イライラする
■ 熱中を隠すため、家族らにうそをついたことがある
■ 使用時間がだんだん長くなる
■ ネットのせいで人間関係などを台無しにした、しそうになった

(5項目以上当てはまるとネット依存が疑われる)

Q1 どうしてみんな“いいね”がほしいの？

脳の中には「報酬系」というシステムがあります。何か心地よいことが起きたときに活性化して、「快感」を感じるのです。この報酬系は食べるなど人が生きていく上で絶対必要なもの、お金などの物、何かを達成した時、人にほめられたり自分は特別な存在だと感じたりすることなどで活性化します。

「いいね」と言われれば、自分に共感や関心を抱いてくれている他者がいることを確認でき、「いいね」が多ければより注目されていると感じるので気持ちがいいのです。

ごほうびがもらえると人はがんばりますね。ごほうびが簡単に手に入れば、人は努力せずに簡単な方法をとるでしょう。ちょっとした話題やインスタ映えるものをネットで公開すれば、「いいね」と人から承認される報酬が簡単に手に入るので、報酬系が快感を感じるのです。簡単な方法をとった方が楽なので、依存しやすくなります。

いいね!!



SSW 通信①



こんにちは。宇多津中 SSW（スクールソーシャルワーカー）の松本遥夏です。

早いことに6月中旬となり、夏休みまであと1月と少しになりましたね。

新しいクラスには慣れましたか。

学習や部活動、学校行事など、いろいろなことをみなさんは本当に頑張っていますね。

偉いなあと日々感心しています。

ただ、今の時期は心身共に疲れがたまりやすい時期でもあります。

優しいみなさんのことなので、きっと周りの人を大切にできていると思いますが、たまには自分の気持ちにも耳を傾けてみてくださいね。

自分自身の体、心も同じように大切にしていってほしいなと思います。

また、何か少しでも悩んでいることあれば、気軽に話してくださいね。

がんばりすぎないで
いいは!

