



2-A 生徒保健委員

滝本、吉岡

1月の保健目標：心の健康

あけましておめでとうございます！冬休みはどうでしたか？2週間ほどの冬休みも終わり、いよいよ3学期が始まりました。3学期は、今年度を締めくくる大事な学期です。感染症なども流行しやすい時期なので体調に気を付けて元気に過ごせるようにしましょう。

あなたも顎関節症かも！



○顎関節症とは？

あごの関節や筋肉にトラブルが起きて、口が開けづらい・痛み・音がするなどの病気です。

主な症状

- ・口を開けると「カクッ」「ゴリッ」と音がする
- ・あごが痛い(食事やあくびなどで)
- ・口が大きく開かない
- ・あごが引っかかる、ズレる感じ
- ・頭痛、肩こり、耳のまわりの痛みが出るなど



原因はいろいろ！

- ・歯ぎしり、食いしばり
- ・噛み合わせのズレ
- ・ストレス(筋肉が緊張しやすくなる)
- ・頬杖、片方だけで噛むクセ
- ・硬いものをよく噛む
- ・姿勢の悪さ(スマホ首など)



自宅でできる対策

- ・頬杖、片噛みをしない
- ・ガムや硬い食べ物を控える
- ・食いしばりに気をつける
- ・ストレッチやマッサージで筋肉を緩める
- ・姿勢を正す(スマホを見るときまっすぐ)



ひどいときは

- ・口が開かない
 - ・強い痛みがある
- 歯科に相談しよう！



朝、起きられない

は怠けているとは限らない



夜、早く布団に入ったのに、起きられない。
これはただ朝が苦手なのではなく、もしかしたら「起立性調節障害」かもしれません。

→起立性調節障害とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛などのさまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく、「体の病気」です。

→原因は？

要因が組み合わさって起こります。

水分不足・体質・遺伝・運動不足・ストレス・自律神経の不調 など

◎治療には長い時間が必要です。気になる症状があれば病院を受診しましょう。

❀ あけましておめでとうございます ❀



2026 年が始まりましたね。みなさん、どんな年にしたいですか。この一年、どんなことを頑張るのか、どんなことに挑戦したいのかなど抱負を立ててみるのもいいかもしれませんね。3 年生は進学や就職で周りの環境が大きく変わる年になります。残りの高校生活、悔いのないよう友達や後輩との時間を大切に、たくさんの思い出をつくってください。

～ 2月までに眼科を受診しよう ～

視力検査において受診勧告書もらっている生徒で、まだ受診していない人は、速やかに眼科を受診しましょう。遅くとも2月中までに病院に行き受診報告書を保健室へ提出してください。

☆受診勧告書を渡されている生徒で受診報告書の提出がまだの者

1 年生	2 年生	3 年生
17人中… <u>10人</u>	16人中 <u>12人</u>	15人中… <u>8人</u>

3年生は、卒業する前に受診しておきましょう！卒業後は忙しくなるため、病院に行く時間を作れない可能性があります。また、高校生の内は助成制度が活用できるため無料で受診することができます！



歯みがき講習会を開催しました



12月3日(水)の放課後に歯みがき講習会を実施しました。

講師として学校歯科医の長井先生と歯科衛生士の方をお招きしご指導いただきました。今年度は、カラーテスターを使用し、歯を赤く染め出した状態で、鏡を見ながら自分の歯の大きさや歯並びに合わせたみがき方について実践的に学ぶことができました。先生から教えていただいた歯みがきを行う際のポイントをぜひ参考にしてみてください。

歯みがきを行う際のポイント

- ・奥歯や歯の内側をみがきやすくするため、歯ブラシは頭の小さいものを選びましょう。
- ・歯ブラシのブラシの部分は、硬いものではなく、普通かやわらかいものを選びましょう。
- ・歯みがき粉は、フッ素の配合が多いものを選びましょう。
- ・歯磨き粉をつける際、たくさんつけるのではなくブラシの半分程度にしておきましょう。
- ・歯磨き後のうがいは1回だけ！



写真：歯磨き講習会の様子(中央の男性が長井先生)

☆保健室よりお願い

今年度の歯科検診で受診勧告書もらっている生徒は、治療が終わり次第、受診報告書を保健室に提出してください。むし歯はひどくなると治療に時間がかかり何度も病院に通うことになりますので、まだ受診していない人は、速やかに受診しましょう！