

保健だより 6月号

神戸市立葺合高等学校
保 健 室
令和 4 年 6 月



6月6日～20日頃を「芒種（ぼうしゅ）」と言います。「米や麦など穂の出る穀物の種をまく時期」という意味で、この頃から、暑さが日一日と増し、湿度も高くなります。梅雨入りするのもこの頃です。

学校では、8・9日に3年ぶりの葺高祭が開催されましたが、いかがでしたか？「皆がどうすれば喜んでくれるかな？」「自分たちも楽しめるかな？」と考えて、各クラス工夫していたのが印象的です。何より、皆さんの笑顔が最高でした！



口を大きく開けた時、痛みや音がする→顎関節症の疑いあり！

歯科検診で、う歯（虫歯）や歯肉炎・歯周病（歯茎の発赤など）に並んで、チェックされるのが「顎関節症」です。代表的な症状は、以下の3つです。

- ①顎が痛む（いつでも・噛む時）
- ②口が開かない
- ③顎を動かすと音がする

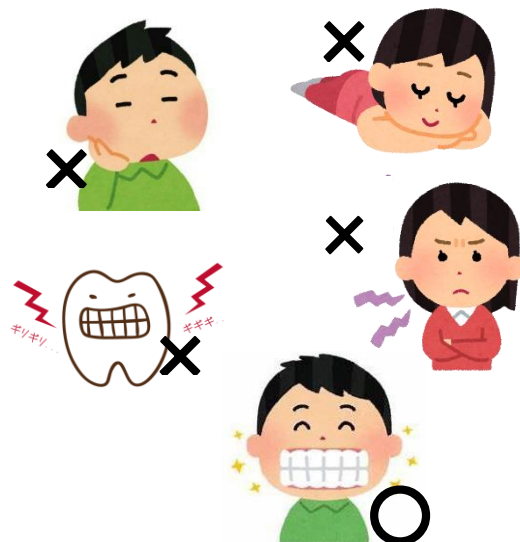


顎関節症は、自然に治ることもあります。顎関節症以外が原因で上記の症状が出たり、放っておくことで悪化したりするので、一度受診してみてください。まずは、歯科へ行きましょう。そのうえで、より専門的な診察や検査が必要な場合は、専門医や大学病院等を紹介してもらえます。

○日常生活で気をつけること

顎関節症は、日々の行動や癖が症状と関係していることが多いため、少し意識するだけで、症状が軽くなる場合があります。以下のことを意識してみましょう。

- ①頬杖をやめる
- ②噛み合わせを治す
- ③硬い食品や長時間の咀嚼は避ける（症状があるとき）
- ④片側の噛み癖をやめる
- ⑤日中の食いしばりをしない
（上下の歯が接触していることに気付いたら、歯を離す）
- ⑥猫背の姿勢をよくする
- ⑦睡眠時の姿勢に気を付ける（うつぶせ寝や手枕など）
- ⑧日常のストレスを少なくする



特に、⑤の「上下の歯が接触していることに気付いたら歯を離す」は有効です。

目につくところに、「歯を離す」というメモを貼っておき、見るたびに歯を離すことを意識します。継続することで自然にできるようになってきます。

☆ペットボトル飲料(清涼飲料水)に注意① ～ペットボトル症候群～



「ペットボトル症候群」とは、炭酸飲料や清涼飲料水を大量に飲むことにより、吸収の早い糖類（果糖ブドウ糖液）が高血糖状態を招くことを言います。血糖値が高くなると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。重度の場合は、意識朦朧・昏睡などの症状をおこすこともあります。

◎予防:「水」や「お茶(無糖)」を飲む。(スポーツ時は塩も)

☆ペットボトル飲料に注意② ～食中毒～

ペットボトルに直接口をつけて飲んだ後、常温で放っておくと、食中毒になる危険性があります。人の口内には多くの細菌がいるため、直接口をつけた時に菌が入り込んだり、中身が外気に触れて、空気中の微生物が入り込んで腐敗を引き起こしたりします。菌は25～35℃で最も繁殖します。

ペットボトル飲料の種類によっても菌の繁殖の仕方に違いが出ます。糖分を含む飲料は、糖分を餌に菌が繁殖するため、注意が必要です。



◎予防:①開封したら、冷蔵保存。

②口をつけたら、その日のうちに飲み切る。

③一気に飲まないものは、コップに入れて飲む。(ペットボトルに、直接口をつけない)



これからの季節、冷たい飲み物が美味くなる季節です。それも分かります。ただ、体調を崩してしまっては元も子もありません。水分を摂る際は、できるだけ「水」「お茶」を選び、口をつけたら、涼しいところに保管して、早めに飲み切るようにしましょう。

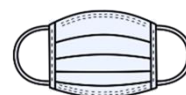


マスク いつ着ける? いつ外す?

政府・文部科学省のマスク着用の見解が変わりました。熱中症の危険性を考慮したものになっています。神戸市では、現時点、以下の内容ですが、今後状況により変更されることもあります。

【基本的な考え方（マスクを外せる場合）】

		人と2m以上離れている	距離なし
屋外	会話あり	○	×
	会話なし	○	○
屋内	会話あり	△（十分な換気で外せる）	×
	会話なし	○	×



熱中症の危険性がある時は、マスクを外しましょう！（体育、部活、登下校等）ただし、距離をとるか、会話を控えめに…



前回、「LGBTQ+」について書いたところ、何人か声をかけてくれました。声はかけられないけれど「自分もそうだ」とか「そうかもしれない」と感じている人は、実際にはもっとたくさんいると思います。焦らず、自分のペースで。ありのままでもいいのです。誰かに話を聞いてほしいなと思った人は、いつでも保健室へ来てください。

