

ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強

My Schedule

元気+充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回くらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

部活動

元気+充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

元気で充実した夏休みを!!

生活リズム

元気+充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると...

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています*。夏休みの間も、いつものペースで。

*参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

気分転換

元気+充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

(図4: ¥27)

サマータイム

夏を中心とした、日の長い時期に、明るい時間を有効に使うため、標準時を1時間早める制度のことです。緯度が高く、明るい時間の長い欧米を中心に取り入れられています。日本でも、第二次大戦後の数年間実施されていました。省エネルギーにつながるとして、再導入の動きもありますが、反対意見もあり、実現していません。

制度はともかく、夏の早起きは「三文の徳」。涼しいうちに起きて、1日をたっぷり楽しみましょう。



TOPICS 話題の1つは

健康カレンダー

7月29日(火)
土用の丑の日

「丑」は、昔の日にちの表し方の一つです。夏の土用の間の丑の日にはうなぎを食べると、夏バテをしないという言い伝えがあります。うなぎに限らず、栄養のあるものをきちんと食べて、暑さに負けず、元気に過ごしましょうね。

ひとごとではありません!!



歯周病

細菌感染によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。

こんなふうに行進します

① 歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に汚れがたまると、細菌が繁殖して炎症が起こります。

▶ 歯ぐきが赤くなったり、腫れたりする。

▶ 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。

② 歯周ポケットが深くなり、さらに細菌が繁殖して、歯を支える骨（歯槽骨）が溶け始めます。

▶ 硬いものがかみにくい。

▶ 歯ぐきが縮んで、歯が長く見える。

▶ 歯みがきのとき、歯ぐきから血やうみが出る。

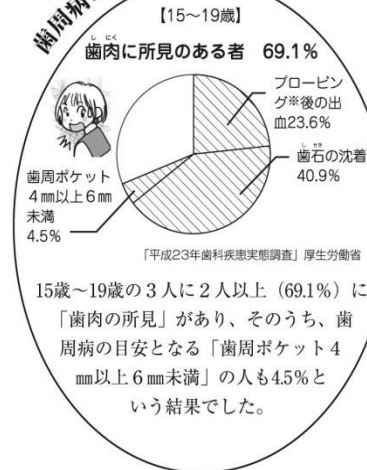
③ 歯槽骨がさらに溶け、歯がグラグラ動くようになります。

▶ 歯が自然に抜け落ちたり、抜歯治療が必要になる。

歯周病の自己チェック

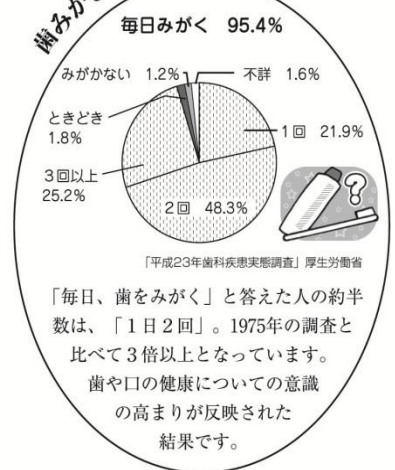
- 朝、起きたとき、口の中がネバネバする。
- 口のおいが気になる。
- 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきが赤い。
- 歯ぐきがムズムズする。
- 食べものが歯にはさまりやすい。
- 歯が長くなってきた。
- 硬いものがかみにくくなった。
- 当てはまるものが3つ以上ある人は、歯科を受診し、指導・治療を受けましょう。

歯周病の実態



*ブローピング：器具を使って歯周ポケットの深さを測ること。

歯みがきの回数



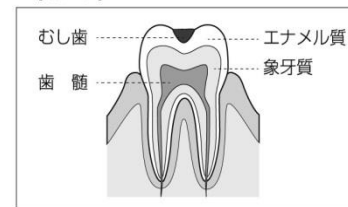
(図8: ¥27)



むし歯の状態を理解しよう!

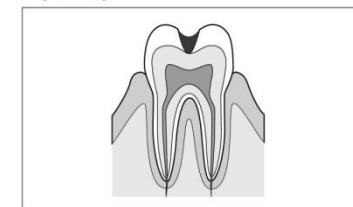
むし歯とは、むし歯菌のつくり出す酸が、歯を溶かすことをいいます。

<C1>



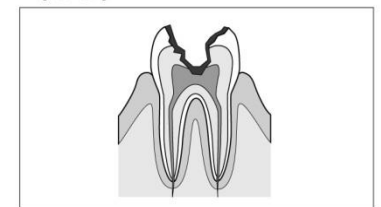
むし歯のつくる酸でエナメル質が溶けています。

<C2>



象牙質まで溶けてしまいました。

<C3>



歯の神経のところまで溶けてしまいました。