

新学期が始まって2ヶ月が経とうとしています。新生活に少し慣れてきた一方で、忙しさや緊張から心や体の疲れが出始める人もいるかもしれませんね。4月5月の保健室来室理由として、「頭痛」「腹痛」がとて多かったです。睡眠不足から頭痛を引き起こしている場合もあるので、眠れなくても布団にはいって目を瞑ることを意識してみてください。

また、不調が続く場合は病院に行って休養をとることがとても大切です。

心や体の不調について心配事がある人は、いつでも相談してくださいね。

若鮎祭にむけて

5月末には2日間に渡って若鮎祭が開催されます。私は初めて若鮎祭の様子を見ることができるとても楽しみにしています。みなさんがけがをせず、楽しく競技ができるよう注意点をまとめたので、ぜひ参考にしてください。

①水分補給は「こまめに」「少量ずつ」「喉が渴く前に」!

競技が始まる前、競技が終わった後はもちろん、応援中も 15～20分に1回 200ml 程度をこまめに摂取しましょう。気温が高い中運動をすると、水分だけでなく塩分やミネラルも体内から失われてしまいます。ミネラルが入っている麦茶や、塩分・糖分が入っているスポーツドリンクの摂取がおすすめです。500ml ペットボトル1本だけでは足りないの、最低 1.5L 分の飲み物は持ってくるようにしましょう。

②準備体操を念入りに

体育祭中に多いけがとして「擦過傷（すり傷）」「捻挫」「つき指」「肉離れ」などがあります。どうしてもけがをしてしまうことはありますが、運動前にストレッチをすることで防げるけがもあります。おすすめのストレッチを紹介するのでぜひ参考にしてください。

●グーパーストレッチ

1. ゆっくり手がグーになるように握る
2. パーの手になるように大きく広げる ※1. 2を3～5回繰り返す



●腓腹筋ストレッチ

1. 壁など体重を支えられるような場所に向かって立ち、両手を壁につきます。
2. 両足を前後に軽く開き、後ろに引いた方の足のつま先が進行方向を向くようにまっすぐ置きます。
3. 後ろ足の膝を伸ばした状態にし、かかとが浮いてしまわないぎりぎりのところまで身体を前に倒していきます。
4. ふくらはぎの筋肉に伸張感を感じたら、壁に付いた手に体重をかけて20～30秒静止します。
5. 左右の足を入れ替え、反対のふくらはぎも同様にストレッチします。



6月4日～10日は歯と口の健康習慣



みなさんは **8020 運動**を知っていますか？8020運動とは、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱している「**80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう**」という運動です。

茨城県では独自に6424（64歳で24本以上の歯を健康に保つ）を中間目標に設定しています。歯の健康は、虫歯や歯周病の予防、唾液の分泌促進、消化吸収の促進、脳の活性化、免疫力向上など、様々な面で体に良い影響を与えます。歯は一生物なので、歯の健康を保つ習慣づくりをしましょう。

歯を守る習慣

①よく噛んで食べる

よく噛んで食べることで唾液の分泌が促進されます。唾液には口内を清潔に保つ効果があるので、虫歯予防につながります。

②だらだら食べをしない

おやつやジュースをだらだら食べていると、口内が酸性に傾き、再石灰化が追いつかず、虫歯になりやすくなります。

③フロスや歯間ブラシを使う

フロスや歯間ブラシを使うことで、歯ブラシでは取りづらい歯と歯の間の汚れをとることができます。歯みがき前にフロスや歯間ブラシの使用する習慣をつけることをおすすめします。

④毎食後の丁寧な歯みがき

歯の汚れを落とすのは、3分以上の歯みがき時間が必要です。毎食後3分かけるのは難しいかもしれませんが、夜寝る前は特に丁寧に時間をかけて歯みがきをしましょう。歯の裏側や奥歯の溝に汚れが溜まりやすいため、意識して磨きましょう。



保健室から

みなさんは辛いときやしんどいときに誰に相談しますか？友達や家族、先生などに相談する人が多いのではないのでしょうか？私も友達や家族に相談することもあります。聞いてくれている相手に申し訳なく思うことがあります。そんなときは、紙やノートに自分の気持ちを思うがままに書いたり、ChatGPTに気持ちを打ち込んだりします。ChatGPTはAIですが、気持ちに寄り添った言葉をくれて、解決策と一緒に考えてくれたりもします。「相談すること自体申し訳ないけど、自分で抱えるのは苦しい」と思う人はぜひ試してみてください。学校生活を送る中で、楽しいことばかりではなく、悩むことや苦しく思うこともあると思います。そんなとき、相談できる相手、発散できる趣味が複数ある（いる）ことが大切です。あなたは1人ではありません。保健室やカウンセラーもあなたの心の支えになるかもしれません。辛いときはいつでも相談してくださいね。