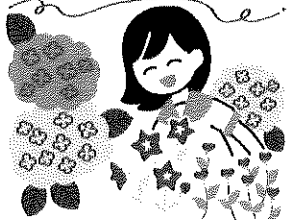


保健だより No. 4

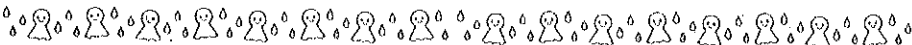


令和7年6月6日
西ノ岡中学校
保健室

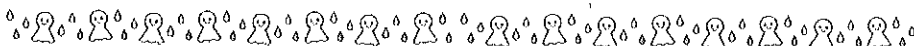
きれいに咲いているよ！



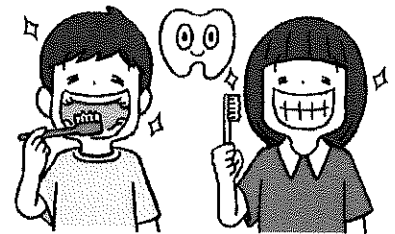
6月になりました。今年の近畿地方の梅雨入りは6月6日頃とされと予想され、昨年より約11日早い梅雨入りの見込みだそうです。梅雨の時期に入ると、湿度が高く、また、蒸し暑い日が続きます。体調管理や熱中症対策を心がけましょう。特に、この時期は疲れや蒸し暑さで頭痛などの体調不良を訴えて来室する人が多くなります。頭痛が起きたときのすぐできる対処法は、冷たいタオルでこめかみを冷やしたり、耳をくるとやさしくマッサージしたりすると効果的です。



- 6日(金) 色覚検査(1年生希望者)
- 12日(木) 歯科検診(3年生、2の2・2の3)
- 13日(金) 心臓検診2次(対象者のみ)
- 17日(火) 尿検査2次(対象者)
- 18日(水) 尿検査2次・予備日(対象者)
- 19日(木) 歯科検診(1年生、2の4・2の5)

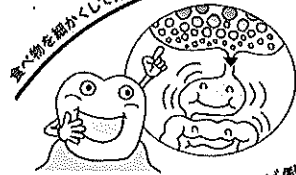


6月4日～10日は
歯と口の健康週間

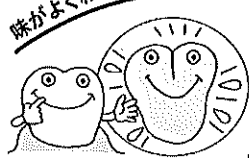


クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



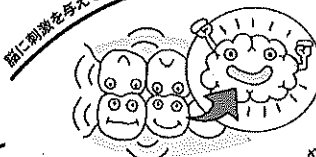
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



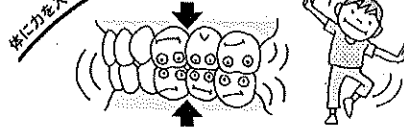
歯に刺激を与えて顔が動くようにする



顔の形を整える



体に入力を入れて姿勢やバランスを保つ



なんと……全部！

それぞれの歯にも特徴と役割があります

切歯

食べものをかみ切るの役割だよ
前のほうにある平べったい形の歯です

犬歯

食べものを切り裂くの役割だよ
刺さりやすいように先がとがっています

臼歯

食べものをすりつぶすの役割だよ
奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとかそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

みなさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないですか。



歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフケア

定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。

スポーツ女子は全員知っておいてほしい



やせと無月経

「体重を落として部活でいい成績を残したい」
「スマートな体型になりたい」こんな思いを持っている人は多いのではないのでしょうか。思春期のみなさんに特に気をつけてほしいのが、やせに伴う無月経です。

スポーツと無月経の関係

これまで規則的に来ていた月経が3カ月以上停止していて、その原因が運動であると考えられるものを「運動性無月経」といいます。

「運動性無月経」4つの原因

利用可能エネルギー不足
(LEA★)

精神的・身体的ストレス

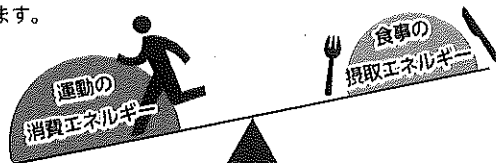
体重・体脂肪の減少

ホルモン環境の変化



★LEAとは

Low Energy Availabilityの略。Energy Availabilityとは、エネルギー摂取量から運動で消費するエネルギー量を差し引いた、日常生活や体のために使用できるエネルギー量のこと。これが不足した状態をLEAと呼び、体に様々な悪影響を及ぼすといわれています。



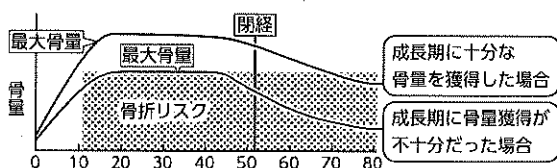
Q. 月経が来ないと月経痛もなくて楽。なにがいけないの?

A. 無月経が一生の健康リスクにつながることも

月経の際に分泌される女性ホルモンは、骨の発達にも重要な役割を果たします。骨量（骨密度）は10代の間に増え、20歳前後でピークを迎えた後、増えることはありません。思春期の間に成長させた骨量で一生を過ごすことになります。

この思春期の間に無月経が続くと骨量が十分に増えず、骨量不足になります。疲労骨折[※]を何度も起こしたり、若い頃から骨粗しょう症の薬が必要になったりする人もいます。

女性における骨量の推移



※女性アスリート健康支援委員会「女性アスリートの今と未来をまもる月経とスポーツについての健康情報」（2015年）より作成。

Q. 骨粗しょう症っておばあちゃんの病気じゃないの?

A. 10代でも骨がもろくなる危険があります

骨粗しょう症とは骨量が少なく、骨がもろくなった状態のこと。一般的には高齢の方に起こりやすい病気ですが、10代でも無月経が続いて骨量が減ると、疲労骨折しやすい状態になってしまうこともあります。

骨量が少ないので、骨折した後も治りが遅くなりがちです。治るまでトレーニングもできません。普段から骨量を増やせるだけのエネルギーをとって、予防することが大切なのです。



Q. どのスポーツで起こりやすいの?

A. 体重制限を求められやすい競技に多いです

体操、新体操やフィギュアスケートなどの体の美しさも採点対象になるスポーツや、長距離を走る陸上競技などでも起こりやすいです。



ポイント

Point 月経周期の正しい数え方を覚えておきましょう

月経周期は、月経の始まった日（1日目）から数えて、次の月経開始の前日までが1セット。アプリなどで記録をつけておくとういでしょう。

周期に乱れが見られたときは受診もためらわないでください。自分の健康を守るのは自分だけです。



月経周期の数え方

「月経周期」は、月経1日目から次回月経開始前日までをいいます。

