



# 保健だより

2023. 7. 3  
和歌山市立河北中学校  
保健室

7月9日は「泣く日」。「な(7)く(9)」(泣く)の語呂合わせからきているそうです。泣くとは、悲しみ・苦しみ・喜び・痛さなどを抑えることができず、声を上げたり、涙を出したりすること。

泣くことはストレスを解消したり、免疫力を高めるなどの効果があるといわれています。

最近では「涙活(るいかつ)」という言葉もあります。意識的に泣くことでストレス解消を図る活動のことです。なかでもストレス解消に効果的なものは、映画鑑賞や読書などで涙を流すこと。それは「感動の涙」。映画などを見て「感動の涙」を流したことがある人も多くいることでしょう。

物語の主人公に自分自身を重ね合わせて「感動の涙」を流すことが、劣化した心の修復に繋がることが多々あるといわれています。

泣いて元気になったら、前を向く。

機会があれば「涙活」でストレスを解消しましょう。



## 熱中症は「命」に係わる重大な問題です。

初期症状である、めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、だるさ、吐き気などの自覚症状を感じたら、水やスポーツドリンクなどを摂りましょう。それから、木陰やクーラーの効いた部屋など、涼しい場所で足を高くして横たわり、首やワキに濡れタオルをあて、体を冷やすようにします。

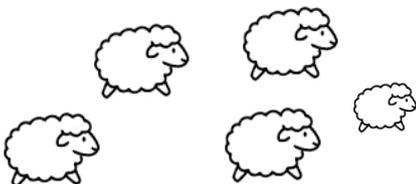
回復しない場合には、救急車を要請することも必要です。



## 睡眠不足や寝汗も影響する

寝ている間にも汗をかいていて、一晩でコップ一杯分の水分が身体から失われています。また、暑さのため眠れないと体力が奪われますし、睡眠不足自体も熱中症のリスクになります。

普段より1時間30分程度、睡眠時間が短くても、翌日に運動をするといつもより体温が高く、汗の量も多くなり、体温調節がうまくできにくくなります。日中の環境や行動だけでなく、夜間の睡眠環境(音・光・温度・湿度など)を整え、しっかり眠ることが大切です。



ちなみに、睡眠を大きく阻害する音は人の声といわれています。テレビや動画サイトなどをつけたまま眠るのはよくありませんよ。

本校歯科医 戸村先生にお話を伺いました。

歯科欠席者健診の時、歯並びについて興味深いお話を伺ったのでお知らせします。

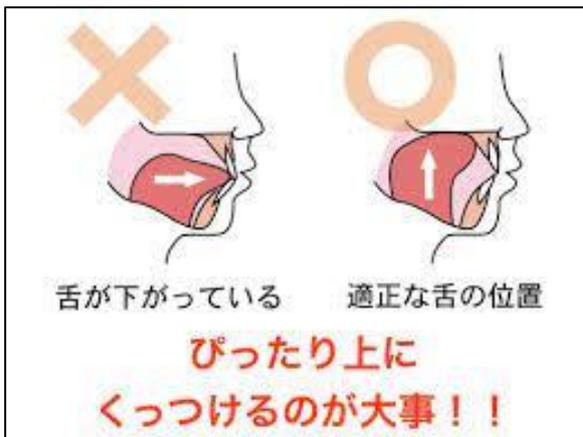
鼻呼吸や正しいつばの飲み込み方は、歯並びに大きく関係する

やってみよう!

正しいやり方

鼻呼吸

- ① 軽く口を閉じる
- ② 奥歯のかみ合わせは触れる程度
- ③ 舌の中央が、口の中の天井に触れる程度で呼吸

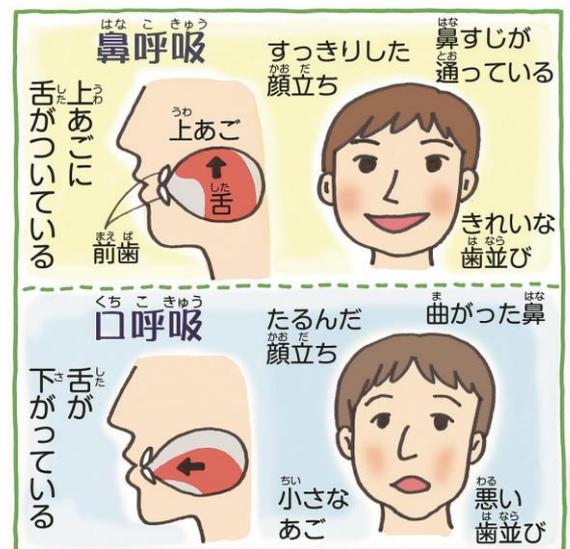


唾液を飲み込む

- ① 軽く口を閉じる
- ② 奥歯を軽くかんで
- ③ 舌の中央が、口の中の天井を押して飲み込む

歯と歯の間に舌を入れて唾を飲み込んでいる人は、口で呼吸していることが多いです。そうすると、舌の位置が下がり、タ行・サ行が発音しにくくなります。また、受け口(下の顎が前に出る)の原因にもつながります。口回り、あご周りの筋肉が緩み、たるみの原因にもなります。

鼻の病気が歯並びに影響することもあります。理由は、鼻がつまって口呼吸になってしまうからです。もし、鼻の病気(アレルギー性鼻炎、慢性副鼻腔炎(蓄膿)アデノイドや扁桃腺肥大等)があるなら、早めに治療を始めましょう。



歯列矯正を考えている人は、特にきちんとした鼻呼吸が大切です。

マスク生活が長期化した中で、常に口を開けてしまっている人が増えたといわれています。意識して、口を閉じ、鼻呼吸を行いましょう。

