



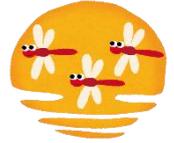
# 保健だより



R5.10.11

福島県立福島東高等学校

朝晩の空気が涼しくなり、夏から秋へと季節の変化を感じている人も多いのではないのでしょうか。朝晩と日中の温度差が大きくなる季節の変わり目は、体への負担もあり、体調を崩しやすくなります。暑さや寒さの感じ方は個人差も大きいので、衣服で調節するように心がけましょう。



## 楽しく安全にスポーツを楽しもう！



10月11、12日は秋季スポーツ大会、11月1日は校内マラソン大会と行事が続きます。怪我や体調不良を未然に防ぎ、楽しむためにも、下記の準備をしましょう。

- ・前日は早めに布団に入り、十分な睡眠をとる。
- ・当日の朝は朝食を食べる。(脂っこいものは避け、普段通りの食事を摂ってください。普段、朝食を食べていない人は、バナナを半分でもいいので食べ、空腹のまま参加しないようにしましょう。)
- ・ウォーミングアップとクールダウンをしっかり行う。
- ・履きなれた足に合った運動靴で参加しましょう。
- ・水分補給を行う。(気温に関係なく、小まめに摂るようにしましょう。一度にがぶ飲みはしない。)
- ・体調が悪い時には無理をしない。
- ・事前に手足の爪を切っておく。(長すぎる爪は自分も相手も傷つけます！トラブル防止のためにも手のひらから見て爪が見えないくらいの長さに切りましょう。)
- ・汗をかいた場合の着替えやタオルも忘れずに準備しましょう。
- ・試合後には手を洗いましょう。



## 10月10日は

## 目の愛護デー



コンタクトレンズ使用者の10%は目に障害を起こした経験があるといわれています。

一方スポーツや美容の目的で男女ともに若年者の使用者が増えており、子どもたちの目の健康が心配されています。どんなコンタクトレンズでも目にとっては異物、調子良く使用していても目の表面に何らかの影響を与えます。コンタクトレンズは正しく使用していてもトラブルを招くことがあり、長時間装用や使用期限を超えての装用、不適切なケアなどにより、目のケガを負いやすくなります。

コンタクトレンズ使用者は3カ月に1回眼科専門医で定期的に検査を受けましょう異常を感じたときは装用を中止し、眼科専門医を受診することが大切です。

みなさんの目の具合はいかがですか？普段、充血や痒みなどの違和感があっても、様子をみたり、手持ちの目薬で対応してしまうことが多いのではないのでしょうか。東高の半数以上の生徒が視力を矯正しています。使用している眼鏡やコンタクトレンズは、今の目の状態に合っているのでしょうか。目の違和感や視力の変化を感じた場合には速やかに受診をするようにしましょう。



(参考：公益社団法人日本眼科医会 HP 子どもの目の外傷)



## もしかしたら TCH かも？



TCHという言葉聞いたことはありますか？「Tooth Contacting Habit」の略で、歯列接触癖のことを言います。TCHとはどんな状態なのかと言うと、口を閉じている時に、上下の歯が常に触れている状態・習慣のことです。本来は上下の歯が2〜3ミリ離れているのが理想の状態です。長時間、軽く歯と歯を接触させている状態で、歯ぎしりや噛みしめのように強い力はかかりませんが、歯を接触させるために、顎周辺の筋肉はずっと収縮した状態が続いています。軽い力のため自覚しないまま2〜3時間続けてしまうケースも多くあります。そうすると、顎周辺の毛細血管はギュッと筋肉に押しつぶされた状態が続き、筋痛などの痛みをはじめ、さまざまな不調を引き起こしてしまうのです。

### TCH の影響

#### 顎関節症

6割の人が TCH の傾向



#### 感覚異常

噛み合わせの違和感や  
知覚過敏



#### 歯周病

歯周ポケットが深くなり  
歯垢がたまりやすくなる



スマートフォンやパソコンを使うときの前屈みの姿勢、そしてストレスも要因になります。特に現代人はスマホ、パソコンなどを操作する際の姿勢の影響があります。下を向く作業が多いなど、前屈みの姿勢をとると、自然と顎は閉じる方向に向かいやすくなるので、姿勢が悪いと TCH になりやすいかもしれません。また、ストレスもひとつの要因です。人はストレスを感じると、交感神経系の活動が優位になり、顎に力が入りやすくなります。

TCH の改善にはストレスの解消とリラックスを心がけることも有効です。噛み合わせが気になる場合には歯科医院に相談しましょう。

(参考：日本歯科医師会 朝昼晩歯と歯磨きを科学するデンタル WEB マガジン)

### 薬と健康の週間



毎年10月17〜23日は「薬と健康の週間」です。みなさんは、薬を正しく使えていますか？薬は使い方次第で人間の味方にも敵にもなります。正しく上手に利用しましょう。

保健室に内服薬はありませんので、必要なものは個人で準備(アレルギーの心配から、他の人にはあげない。一度使用したことがあるものだと安心です。)しましょう。また、医師から処方されたものを人にあげるには法律で禁止されているので注意しましょう。

#### 薬は決められたタイミングで服用しましょう

- ・食 前：胃の中に食べ物が入っていないとき(食事の薬1時間〜30分前)
- ・食 後：胃の中に食べ物が入っているとき(食事の後薬30分以内)
- ・食 間：食事と食事の間(食事の約2時間後) ※食事中に飲むことはありません！
- ・就寝前：就寝する約30分前
- ・頓 服：発作時や症状がひどいとき



(参考：厚生労働省 日本薬剤師会 令和4年10月「知っておきたい薬の知識」)