

# 保健だより

令和4年5月19日  
江戸川区立葛西中学校  
保健室

## 5月20日(金)は、歯科検診&心臓検診



1年生と2年1, 2, 3組

1年生

3年生と、2年4, 5組は、  
6月3日(金)に、歯科検診を行います。

1年生は、  
体育着(半そで、短パン)  
忘れずに!

歯科検診では、検診中の歯医者さんの言葉に注目!  
言葉の意味を解説しましょう

「斜線(しゃせん)」⇒むし歯になったことのない、**健康な歯**

「O(まる)」⇒むし歯になったけど、**なおした歯**

「CO(しーおー)」⇒むし歯になりかけの歯

「C(しー)」⇒むし歯

「x(ばつ)」⇒抜いたほうがいいかもしれない乳歯

「7番から反対側の...」⇒数字はで言われるのは、大人の歯。上下左右とも、真ん中が1番です。

「E(イー)が斜線...」⇒アルファベットで言われるのは、子どもの歯です。



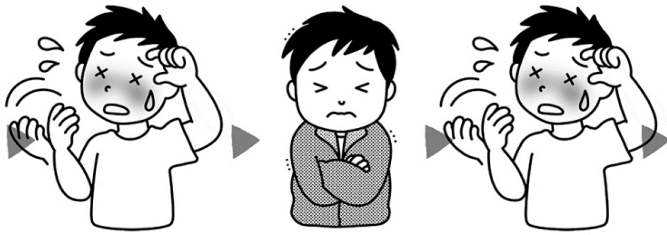
心臓検診では、心音・心電図をとります。  
ベッドになり、胸、手首、足首に吸盤または、クリップ型の電極をつけます。  
少しも痛くはありませんので、安心してください。  
静かに動かずにいれば、すぐに終わります

歯科検診に備えて、朝、朝食後に、歯をよく磨いてきてください。

裏面も見てね



# 寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。

今年は、ゴールデンウィークが過ぎてても肌寒い日があって、衣服の調整が難しいですね。着脱のしやすいブレザーの制服に切り替わってよかった葛西中

雨が降りそうなくずついたお天気の日、

体調崩す人いませんか？それ、気象病かも

気圧（地球を覆っている空気の圧力）など、普段の生活の中では実感しませんが、私たちは、この圧力の中で生きています。

気圧の変化を感じるとしたら、飛行機に乗ったときでしょうか。地表面に比べて、上空へ行くほど、気圧は低くなります。

飛行機に乗るときに未開封のポテトチップスを持って乗ると、飛行機が上空にいくと、袋がパンパンに膨らみます。また、離着陸の時に耳が痛くなったりしたことはありませんか？これも、離着陸時の急激な気圧の変化で、鼓膜の内側と外側で圧力の差が生じるためです。

人の体は、気圧の変化に影響される…らしい



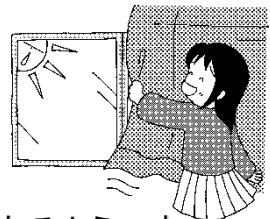
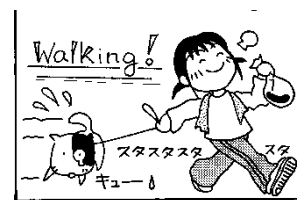
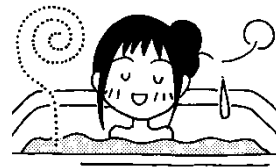
耳で受け取った気圧の変化 → 脳へ伝達 → 自律神経に影響

自律神経は、自分の意志とは関係なく血圧や脈拍、体温を調整しています。この自律神経が調子悪くなると、体調不良につながります

予防策、対応策は？

自律神経は、ライフスタイル(生活習慣=食べる・寝る・運動する)と密接に関係します。

- ① 朝起きたら日光を浴びる
- ② 軽い、適度な運動を日常的に行う
- ③ 毎日お風呂に入る(湯船につかる)
- ④ 夜の睡眠はしっかり
- ⑤ 決まった時間にバランスの良い食事をする便秘しない



スマートフォンの使用時間を短くしたりするだけでも改善することがあるようです。