ほけんだより５月号

2023 年 5 月
名久井農業高等学校　保健室

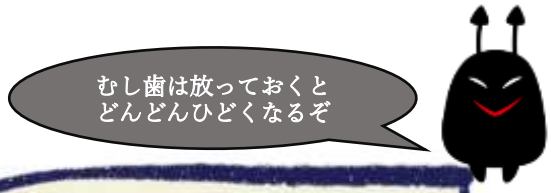
新緑がまぶしく、さわやかな季節となりました。日中は過ごしやすい日が多いですが、朝夕は意外と冷え込みます。寒暖差に気をつけて、上着や羽織るものを準備するなど、体調を崩さないようにしてください。

また、４月から緊張が続いてきたという人は、そろそろ心身の疲れが出てくるころかもしれません。GW はしっかりと睡眠をとり、日中には適切に身体を動かし、趣味や友だちとのおしゃべりなど、１ヵ月頑張ってきた体と心をいたわる時間を大切にしてくださいね✿

また、大会がある人が多いかと思います。今までの練習の成果を存分に発揮してきてください！

歯科検診が終わりました！

先月、歯科検診が終わりました。歯や歯肉を健康に保つことは、私たちが健康で快適に過ごす上でとても大切なことです。むし歯や歯周病は全身の病気につながることもあるのです。この機会に自分の歯の状態を意識し、悪いところがあれば治すようにしましょう！（後日検診結果を配布します）



☑ 名農生の歯の状態

～今年度の歯科検診の結果～

	１年	２年	３年	全校
むし歯あり	５０%	３４%	５６%	４６%
むし歯全て治療済み	１８%	４９%	２１%	３１%
歯垢（若干付いている）	８４%	６９%	６４%	７２%
歯肉（観察が必要）	８４%	７１%	６７%	７４%

むし歯がある人が、全校の約半数（４６%）を占めています。また、むし歯を全て治療している人は、１/３以下（３１%）でした。むし歯がある人は、必ず今年度中に受診し、治療をしてください。 今年度は受診率１００%を目指しましょう！

また、歯垢が若干付着している人も多かったです。歯垢が付着した状態が長く続いてしまうと、歯肉炎になります。その歯肉炎を治療せずに放置すると、歯を支えている骨がとかされてしまい、歯周病を発症します。歯垢はうがいだけでは除去することができません。毎日のブラッシングや歯間ケアを徹底することが大切です。

磨きにくい奥歯や歯並びが悪いところ、詰め物の周りなどは、むし歯や歯周病になりやすいので丁寧に磨きましょう！

笑う門には福来る！

みなさん１日にどれくらい笑っていますか？ ほほえむだけでなく「ははは」などと声を出した笑いです。最近「笑い」の心身への効果が次々と科学的に証明され、世界的に注目を集めています。

今回は、そんな「笑い」の持つパワーのヒミツにせまります！！

笑いのヒミツ 01

カロリー消費

笑いの効果のひとつは運動です。最近の研究によれば、15 分間笑うと 40kcal ほど消費するとか。腹筋も使うので、本格的な運動がわりとまではいかなくても、日々の生活にちょっと足してみるとよいかもしれません。

笑いのヒミツ 02

ストレス解消

顔が笑っていると、脳から「幸せホルモン」と言われるセロトニンが分泌されます。セロトニンは、心をリラックスさせる、ストレスを解消する効果あり、気持ちも自然と前向きになります。

笑いのヒミツ 03

免疫力を高める

笑うことによって、がん細胞やウイルスを倒す細胞（ＮＫ細胞）の働きが活発になることが分かっています。笑うことが、健康や命を守ることにつながるのです。

笑いのヒミツ 04

「コミュニケーション」がスムーズに

笑顔には、「この人は安全な人だ」と相手を安心させる効果があります。笑顔でいれば人が声をかけやすくなり、コミュニケーションが広がっていきます。また、自分が落ち着て話すためにも効果的です。

笑いのヒミツ 05

幸福度が up

「幸せだからいつも笑顔」ではなく、「いつも笑顔だから幸せになっている」と言われています。幸せだとすてきな出会いやチャンスがやってくるでしょう。まさに「笑う門には福来る」ですね！周りも笑顔になっていくはずです！

笑いのヒミツ 06

「ニセ笑い」に脳はだまされる

少しおかしいと思われるかもしれませんが、落ち込んだときには、形だけでも笑顔をつくり、声を出して笑ってみましょう。実は、そんな形だけのニセ笑いでも、脳は笑っていると勘違いして、リラックス作用が強くなるのです。

このように「笑い」には、科学的にも証明されている効果がたくさんあります。テレビや動画などを見て、ひとりで笑うのも効果があるそうです。ぜひ、１日１回、鏡にむかってニッコリする習慣をつけてみてください。笑うことを習慣にしておくことが、笑いのパワーをたくさんもらうための一歩になります。自分自身が心身すこやかに過ごせるだけではなく、周囲にもよい連鎖が生まれていくはずです！

１年間たくさん笑って過ごしましょう☺✿