



# 保健だより



令和4年 1月  
志貴野高等学校 保健室

## 令和3年度学校保健委員会について

12月16日(木)に、学校保健委員会が行われました。生徒保健委員会が「ストレスについて」の発表をしました。出席された学校医の先生方には、ストレスに対処するためのアドバイスをいただき、生徒からのストレスや健康についての質問に対しても、丁寧に答えていただきました。



内科医 北澤先生からのアドバイス



### ★ストレスについて★

ストレスとの付き合い方は、生きている限り永遠のテーマです。同じ環境にいても、自分がストレスと感じるかどうかで、違ってきます。どんな環境で、いつストレスを感じるのか、自分の心の状態を知って、ストレスに対処しましょう。

### ★過敏性腸症候群かびんせいちょうしょうこうぐんについて★

若い人に多いです。胃腸と心は、密接に関係します。下痢やお腹の音を気にして、意識すればするほど腸を刺激します。別のことに熱中するようになると、いつの間にか治る場合があります。



歯科医 今村先生からのアドバイス



### ★顎関節症がくかんせつしょうについて★

顎関節症の原因は複合的で、いろいろな原因が考えられます。歯科を受診して調べてもらいましょう。噛み合わせが悪い場合や、歯ぎしりがある場合は、マウスピースで治療します。よく噛むことは良いと言われていますが、スルメ等の固い物やガムを長時間噛み続けるのは、負担がかかるので、やめましょう。

### ★マスク生活について★

マスク生活で、顔の表情でのコミュニケーションが少なくなりました。表情がわかりにくいというストレスもあるかもしれません。顔まわりの筋肉がこわばらないように、口を動かすストレッチをしたり、一人で歌ったりして、動かすようにしましょう。口を動かすことで、だ液が増えて、ウイルスを抑える効果もあります。

### ★大人乳歯について★

「高校生になっても乳歯があるのは大丈夫ですか？」という質問がありました。乳歯があるせいで、乳歯の下にある永久歯が出てこられない場合は、乳歯を抜かないといけません。しかし、もともと永久歯がない人もいますので、その場合は乳歯を一生大切にしていける必要があります。乳歯を残すかどうかは、ケースバイケースです。

### 見つけよう！ 自分に合った ストレス解消法



ストレスを悪いものととらえるのではなく、克服する工夫をすることで、自分の力になり成長する要因になります。ストレスを抱えながらも、自分の人生を楽しむことはできます。

