



長く続いた暑さがようやく落ち着き、肌寒く感じるようになりました。日中、暑さを感じる日もあれば、朝夕が一気に冷え込む日が多くなってきます。指定のカーディガンやセーターを上手に活用して体温調節を心がけてください。また、下着の役割はとても大事です。汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。衣替えの季節でもありますが、秋は衣服で体温調節をしながら、冬物に少しずつ入れ替えていきましょう。

“目”の健康について考えよう



10月10日は“目の愛護デー”です。みなさんは、自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ わたしたちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、スマートフォンやパソコンを見ている間、目はずっと緊張した状態であるため、長い時間続けていると目の疲れを感じる原因の一つにもなります。

デジタル化が進んだことで、知らず知らずのうちに目を酷使し、目に負担がかかっています。目にやさしい生活を心がけ、「目」の健康について考える機会としてみてください。



20-20-20 ルールで目を休めよう

～日本眼科医会～

目を守るための簡単な習慣が

「20-20-20 ルール」です

20 分ごとに

20 フィート(約 6 メートル)先を

20 秒以上見る

画面から目を離し、遠くを見るだけで、目の緊張がほぐれます。授業や自習、スマホの使用の合間にぜひ取り入れてください

目を大切にするためにできること

- スマホ・PC を使うときは 30cm 以上 離して見る
- 姿勢を正して、明るい環境で使う
- 就寝前の長時間使用は控える
- 屋外での活動も取り入れ、自然光の下で過ごす時間を増やす
- 定期的に目の検診を受ける



近年、スマートフォンやパソコンの長時間使用により、目の疲れや視力低下、ドライアイなどが増えています。特に若い世代の近視が増加していることが報告されています。

“ホットタオル”で目の疲れを改善！ ～心も体も癒されましょう～

ホットタオルは、いわゆる“温熱療法”です。簡単で手軽にできるとても優れたケア方法ですので、ぜひ活用してみてください。

◆ホットタオルの作り方◆

ホットタオルは電子レンジで簡単に作れます。タオルを細長く三つ折りにして長い帯状にする。さらに4つに折って、水をくぐらせて硬めに絞る。お皿にのせて電子レンジで1分温める。水にアロマオイルをいれるとリラクゼーション効果も高まります♪

“ホットタオル”のいろいろな使い方と効果

- ・目…目の筋肉をほぐし、疲れをとってリフレッシュできる
- ・肩…血行を良くし、コリをほぐす
- ・頭…頭皮の毛穴を開き、汚れを落ちやすくし、血行促進させて育毛効果がある
- ・首…疲れがとれて短時間で身体全体が温まる



〈注意点〉

- ・レンジで温める時、タオルに水分が多いと熱くなりすぎるので硬めに絞ってください。
- ・目のホットタオルは、目の筋肉を緩めるので、直後に目を酷使することは避けましょう。

第5回「高校生のスポーツと歯の健康」

担当：1年1組 柏井 侑花 大川 心渚
1年2組 柳 美羽 柳澤 美空

① スポーツと歯の関係 「歯を食いしばると力が出る！」

歯並びや噛み合わせが運動にも影響している

しっかり噛み合わせる

姿勢・バランスが安定！

体に力が入りやすい
パフォーマンスも安定

歯を食いしばると“力が出る”！

マウスピースを活用しよう

・衝撃から歯や口を守る！
・競技（ラグビー、ボクシングなど）によっては着用必須
・正しい噛み合わせをサポートし集中力UP！

スポーツで力を出すとき、私たちは自然に歯を食いしばります。しっかり噛み合わせができると体に力が入りやすく、パフォーマンスも安定します。逆に歯並びやかみ合わせが悪いと、力を発揮しにくくなることもあります。

② スポーツ中の歯のけが 「もし歯が抜けたらどうする？」

部活動や体育の授業では、ボールや人との接触で歯が折れたり抜けたりすることがあります。もし歯が抜けてしまったときは、根の部分をごすらずに牛乳や生理食塩水に入れて、できるだけ早く歯科に持っていきましょう。正しい応急処置をすることで、歯を元に戻せる可能性が高くなります。

スポーツ中に最も多い顔面のケガ→1位 歯がグラグラ
2位 歯が欠ける、折れる



☆歯が抜けたときの応急処置

- 抜けた歯の根の元に触らない
 - 乾燥させずに牛乳や生理食塩水に浸ける
- すぐに歯医者さんに行くことが大事！**

③ 食生活と歯の健康 「スポーツドリンク＝虫歯の落とし穴」

スポーツドリンクや甘い補食による“虫歯リスク”

運動後の水分補給と歯のケア（うがい、歯磨き）

スポーツドリンクや甘いゼリーは

虫歯になりやすい！！



糖分や酸を多く含み、虫歯菌の餌になります
甘い補食のあとには、水やお茶で口をすすぎましょう！

だらだら飲み・食べる注意点

長時間、少しずつ飲んだり食べたりすると

歯に“酸”がさらされる時間が長くなり危険！！

“酸”が居続けると、唾液による歯の修復が追いつかなくなります



◆口をすすぐことで酸を流すことができ虫歯を防げます

◆ストローを使うことで飲料が歯に直接触れるのを減らすことができます



④ 日常の歯のケアとパフォーマンス維持 「強い歯が強いプレーをつくる！」

どんなに体を鍛えても、歯が弱いと本当の力は出せません。毎日の歯みがきに加え、フッ素入り歯みがき剤の使用や定期的な歯科検診が大切です。健康な歯は集中力や持久力の維持にもつながります。スポーツでベストを尽くすために、日頃から歯の健康を守りましょう。

日常の歯のケアとパフォーマンス維持

健康な歯でスポーツの集中力や体力もアップ！

○定期的な歯科検診の重要性

定期的な歯科検診は、虫歯や歯周病を早く見つけて治せるから、とても大切です。痛くなる前に行くことで、治療も簡単で済みますし、歯を長く健康に保てます。

○正しい歯磨き・フッ素の活用

やさしく丁寧に、特に就寝前は時間をかけて磨きましょう



健康な歯は、噛む力を高め、食事からしっかり栄養を摂れるため、体力の向上につながります。また、歯の痛みや不調がないことで集中力も維持しやすく、スポーツのパフォーマンス向上に役立ちます。