

保健だより 11月号

2024年11月7日

潮来高等学校

保健室

陽が暮れるのが早くなり、1日の気温差も大きくなりました。また、今年は、咳が長引く風邪が流行っているようです。11月も球技大会など行事があります。体調を管理し、楽しく過ごしましょう。



「自分らしく」を大切に…

10月30日に性に関する講演会を行いました。新型コロナウイルスが流行してからは、リモートで行っていましたが、講師の河野陽介先生の要望で今年度は体育館で行いました。そのため、対面でしか味わえない、素晴らしい体験ができました。それは、河野先生の素晴らしい歌声でした。

河野先生の講演は自己紹介から始まりました。職業、出身なども「バイアス（偏見、思い込み）」が出ててしまうため、講師紹介ではなく、自分から話したいということでした。そして、「何にでも“マイノリティー（少数派）”はある。例えば、左利きやAB型も少数派です。マイノリティーを異様なものとはせず、支え合うこと、様々な視野を持つことが大事」ということや「思い込みで考えたり、〇〇らしくではなく、“自分らしさ”を大切に」ということなどを教えてくださいました。みんな、自分を大切にすること、周りの人を認めること、夢・好きなことをあきらめないこと、命の大切にすることなど、たくさんのこと学ぶことができました。とても充実した時間となりました。

感想でも、「先生の生き方に尊敬します」「自分らしさを家族で話し合おうと思いました」など、前向きな感想ばかりでした。また、「歌声に感動した」「鳥肌が立った」などとても印象深い講演だったことがわかりました。この体験から、これから自分に迷ったとき、この講演を思い出し、勇気が持てると思います。

また、河野先生に相談したい、質問したいなどありましたら、保健室までお伝えください。



11月は「いい〇〇の日」がたくさんあります。11月1日は「いい姿勢の日」11月8日は「いい歯の日」11月9日は「いい空気」11月10日は「いいトイレの日」など様々な日があります。

自分の体調のこと、身の回りのことなど見直す機会にしてみてください。

要注意!
歯の気圧痛



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる?

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など

痛みが出たら早めに歯医者さんへ

