

保健だより

新座総合技術高等学校 保健室 R1.11.8



11月8日はいい歯の日



ここ数か月の間に、大きな台風や局地的な大雨がありましたね。

今一度、**防災や避難の備え**を見直してみてください。

その中に、**歯ブラシなど口腔ケア用品は入っていますか？**

断水や避難生活といった非常事態の中では、口腔ケアは後回しにされがちかもしれません。

しかしきちんとケアをしないと、むし歯や歯周病だけでなく、被災後の不規則な生活や栄養状態の悪化、口腔衛生状態の低下などが重なり、肺炎やインフルエンザ・風邪などの呼吸器感染症を起こしやすくなるそうです。

災害時でもできるお口のケアについて考えておきましょう。

水を節約したい！ そんなときは…

①約30ml（大さじ2）の水を用意します。

②水で歯ブラシをぬらして歯をみがきます。

③合間に歯ブラシの汚れをティッシュでふきとります。

④コップの水を少しずつ口にふくみ、2～3回に分けてすすぎます。



水がない！ そんなときは…

唾液を出す工夫（マッサージ）

唾液には口の中をきれいに保つ働きがあります。

耳の下、ほほ、あごの下をもんだり温めると唾液が出やすくなります。



水不要の口腔ケアグッズ

・マウスウォッシュ（洗口液）で菌が増えるのを防ぎます。

・歯みがきシートで歯の汚れをふき取ります。

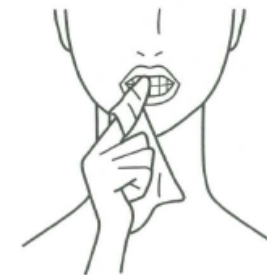
・ガムをかむことで唾液がたくさん出ます。



歯ブラシがない！ そんなときは…

・食後に少量の水やお茶でうがいをします。

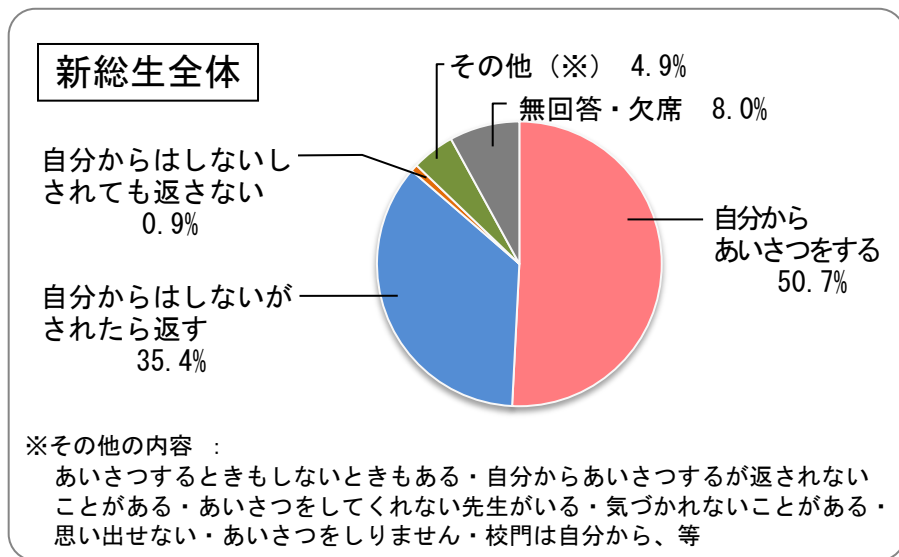
・ハンカチやティッシュを指に巻いて歯の汚れを取るのも効果があります。



新総生の生活アンケート

テーマ：あいさつ、していますか？

(アンケート実施：11月1日)



アンケート結果を見てみると、新総生の約半数は自分からあいさつをしているようですね。**なぜ「あいさつ」が大切なのか？** それは「よい人間関係につながるから」です。その理由のひとつを心理学的な観点から挙げてみます。

人は誰しも「自分の存在を認めてもらいたいという欲求（承認欲求）」を持っています。あいさつは、「私は敵ではありませんよ」「あなたの存在を認めていますよ」というメッセージになります。自分の存在が認められていると感じれば、その人に対しよい印象を持ち、コミュニケーションがとりやすくなります。

逆に、あいさつをしてもらえないと、「自分は無視された」「自分の存在が認められていない」と受け取ってしまい、その人からは気持ちが離れていってしまいます。

このように、コミュニケーションの第一歩として、あいさつは非常に重要な位置にあるものなのです。

あいさつをする人に対しては… **プラスの感情を持つ** → **話しかけやすい** → **交流が増える** → **あいさつをする** という好循環

あいさつをしない人に対しては… **マイナスの感情を持つ** → **話しかけにくい** → **交流が減る** → **あいさつをしない** という悪循環

どちらがよりよい人間関係を築いていけるかは明白ですね。

そう考えると、0.9%の「自分からあいさつをしないし、されても返さない」人！ あなたはとても損をしていますよ！

また、いつもは「されたら返す」派の人も、たまには自分からあいさつをして、好循環をつくっていただけるといいですね。

今回のアンケートで気になったのは、その他の中の「自分からあいさつするが返されないことがある」（先生も…）という記述。

これは大変残念なことですね。しかし、ここで大切なことは、自分からあいさつすることをやめてしまわないことです。

相手は無視するつもりはなく、あなたの声が聞こえなかったのかもしれませんが、他のことに集中していただけかもしれません。ここであいさつをやめてしまったら、あなたが「あいさつをしない人」の悪循環に陥ってしまいます。

あいさつを返してもらうことが目的ではありません。相手の反応に左右される必要もありません。**あなた自身のために、ぜひ自分からあいさつを！ そして、もしあいさつをされたら、気持ちよく返しましょう！**

(今回はスペースの関係で保健委員さんの感想を載せられませんでした。ごめんなさい！)



アンケートへの協力、ありがとうございました。

このアンケート結果を見て、皆さんはどのような感想を持ちましたか？

保健に関することで、今後アンケートで新総生に聞いてみたいことはありませんか？

何か思いついたら、保健委員や保健室へぜひ伝えてくださいね。