

# 11月



# 城西健康

NOVEMBER  
令和6年11月  
県立明石城西高等学校

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始める頃と言われていますが、今年はちょっと冬の訪れが遅めなような気がしますね。とはいえ、寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういう時こそ意識して丁寧に。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



## カウンセリングの予定

| <11月>   | <12月>   |
|---------|---------|
| 13日 (水) | 3日 (水)  |
| 19日 (火) | 17日 (水) |
| 27日 (水) |         |

## カウンセリングについて

カウンセリングは予約制ですが、現在希望者が多く、予約が取りづらい状況です。受けてみたいと思っている人は、早めに申し込みをお願いします。急ぎの相談の場合は、その旨を予約時に伝えてください。



たまに、「痛み止めありませんか?」と言って来室する人がいます。ですが、保健室には内服のお薬は一切ありません。渡すことはできないのです。痛みがひどくつらい状況は理解できますし、何とかしてあげたいという気持ちはありますが…。医薬品医療機器等法（薬機法）上、保健室では内服薬などを取り扱ってはいけなくなっています。体質やその時の体調によって重篤なアレルギー反応や副作用が生じる恐れがありますので、かかりつけ医師や薬局等に相談の上、自分に合った薬を携帯するようしてください。片頭痛もち・生理痛がひどい等で鎮痛剤を服用する人や、よく腹痛を起こし整腸剤を服用する人などお薬が必要な人は、カバンの中に入れて持ち歩きましょう。いざという時、さっと出せるように用意しておくことが大切です。飲み切ってしまった時には、補充しておくことも忘れずに。



要注意!



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。

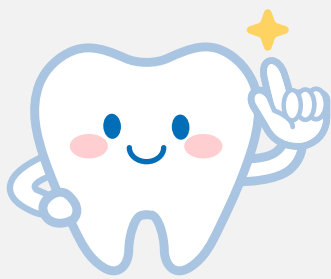
## 気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 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

歯の気圧痛



11月8日は、「いい（11）歯（8）の日」。1学期の歯科検診の結果で受診が必要と用紙をもらった人、歯科を受診しましたか？まだ多くの方が受診結果を提出できていません。特にむし歯のある人は早めの治療が必須！放置すればするほど進行し、治療にお金も時間も必要になります。早く治療を始めましょう！



## なぜSNSで問題が多発するのか

青少年のインターネットトラブルに関するある調査で、「他人の投稿と自分を比べてストレスを感じた」という経験が非常に多いという結果が出ました。

実は、世界的にも非常に注目されている問題なのです。この問題が大きく注目されたきっかけは、2021年9月にフェイスブック（現メタ社）の元社員が内部告発を行ったことでした。

ウォール・ストリート・ジャーナル（信頼性の高い情報と分析を提供する日刊経済新聞）が報じた告発内容によると、10代の女性の32%が、自分の体について嫌な気分になった時、インスタグラムがさらに気分を悪化させたと答えたということでした。

また、13歳でインスタグラムを始めた女性が、フィットネス系のインフルエンサーの完璧に見える肉体や生活を見続けた結果、精神にネガティブな影響を受け、摂食障害を発症した事例も紹介されています。

楽しく交流するためのサービスであるSNSで、なぜこのような問題が起こるのでしょうか。

その理由として、「人は自身の良い面しかSNSに投稿しないこと」と「画像・動画が加工されがちであること」が挙げられます。SNSは生活の一部を切り取ったサービスであり、多くの方は自分の生活の良い部分だけを投稿します。また多くの方が、体形を細く見せたり、顔のシミを消したりと様々な加工をしています。

それらを見続けることで、「自分には何もない」「私の身体は醜い」と不安に駆られたりプレッシャーを感じるようになります。特にインスタグラムは画像や動画のシェアに特化しているため、この傾向が強く出ます。

作られたいい面に心奪われ、自らを低く評価し、ネガティブになる。それは、とても悲しいことです。「人が幸せに生きるコツ」は、「他者との比較を避け、自己評価に重きを置く」ことです。多くの方は他人と自分を比較し、他人の評価に左右されがちです。しかし、そのような人はイライラして、常にストレスを抱えているように見えます。他者と比べる必要はありません。あなたがあなたらしく充実した日常を送ること、自分で自分の頑張りに評価をすること、そういったことがとても重要なのだと思います。自分という芯をもち、虚像に振り回されることのない生活を送りたいですね。

