

# 保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和4年6月号

気温が高い日も増えてきましたね。

体が暑さに慣れていないこの季節は熱中症になりやすいです。

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をして、熱中症にならないように気をつけてください。

## マスクの着用について



ニュース等で皆さんも耳にしているかと思いますが、熱中症予防の観点から『他者との十分な身体的距離(2m以上)を確保している』『会話をほとんどしない』状況であれば、『マスクを外しても良い』という方針が政府から出されました。つまり、『他者と2m以上離れている時』や『会話をしない時』は、必ずしもマスクを着用しなくても良いそうです。

ただし、これまでと同じように『人と会話をする時』は感染予防のため、マスクの着用が必須ですので、引き続き『人と会話をする時はマスクを着用する』ということをご心掛けていただけたらと思います。

令和4年6月4日(土)～令和4年6月10日(金)は歯と口の健康週間  
今年度の標語： いただきます 人生100年 歯と共に



舌で体の状態がわかる！  
～舌診について～



舌の「色」「大きさ」「形」「厚さ」「舌苔[ぜったい]（舌の表面についている白色または黄色の苔のようなもの）の様子」「舌裏の静脈」を観察することで、血流・水分代謝・胃腸の様子等、体の状態を知ることができるそうです。

### ▽▽▽舌の様子で分ける体のタイプ▽▽▽

#### 【健康な人】

舌全体がきれいなピンク色をしていて、全体にうっすらと白い舌苔が生えている。



#### 【エネルギー不足の人】

舌全体が薄い色で、舌がぼつぱりと厚く大きいため、舌の縁に歯型がついている場合は、**疲れて新陳代謝が低下し、水分代謝も悪くなってむくんだ状態**になっている。**胃腸も弱い。**

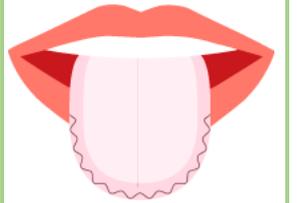
○体質改善するためには→栄養を摂り、十分な睡眠をとる。



#### 【体を温める力が弱い人】

舌の縁に歯型がついているとともに、血流が良くないために、舌の色が白っぽくなっている。体が温まりにくく、**冷えを感じやすく、むくみやすい。**また、**貧血**も目立つ。**頻尿の傾向**もある。

○体質改善するためには→温かい飲み物を飲むなど体を冷やさない。



#### 【エネルギー不足&体を温める力が弱い人】

舌苔が白く、厚みがあり汚れが目立っている場合は、体に余分な水分や脂肪が多く、**むくみや冷え、便秘に悩むことが多い状態。**また、病気になる**と長引き、治りにくいのが特徴。**

○体質改善するためには→体を温めて十分な睡眠をとる。



#### 【体に熱がこもりやすい人】

黄色い舌苔がべったりついている場合は、体に熱がこもっている状態。辛い食べ物や脂っこい食べ物を摂りすぎていることが多く、**汗をよくかき、口臭や体臭がきつくなりやすい。**

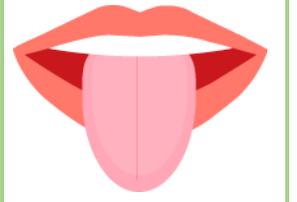
○体質改善するためには→脂っこい食べ物を控えて、適度な運動をする。



#### 【血が不足している人】

舌が薄いピンク色の場合は、血が不足している状態。**貧血体質で、めまいや立ちくらみも起きやすくなる。**また、婦人科系のトラブルが起きる可能性も高く、月経期間の乱れなどが生じる。

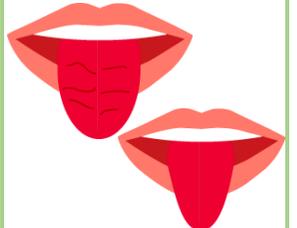
○体質改善するためには→鉄分の多い食事を摂り、十分な睡眠をとる。



#### 【水分が不足している人】

「舌全体の赤みが強く、舌苔が少ないもしくは舌苔が無く、亀裂がある」や「舌全体が細く痩せてしまっている」場合は、**水分を保持する力が不足し、熱がこもっている状態。乾燥やめまいが起こりやすい。**

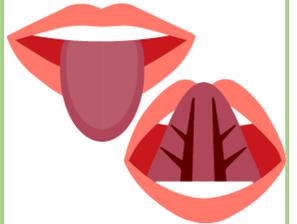
○体質改善するためには→不足している栄養と水分と摂り、休息する。



#### 【血液の循環が悪い人】

「舌が紫色でシミのような斑点できている」や「舌裏の静脈が膨らみ、黒くなっている」場合は血流が悪い状態。**頭痛や肩こりが起こりやすく、傷跡が残りやすい。**

○体質改善するためには→冷たい飲み物は控え、適度な運動をする。



自分の舌はどのようになっているのか鏡で見てくださいね！  
舌の表面についている「舌苔」が多いと、口臭の原因にもなります。  
むし歯や歯周病だけでなく口臭予防のためにも、毎日、歯をよく磨きましょう！！

