

ほけんだより 11月

沖縄カトリック中学高等学校保健室 2022年 11月7日 発行

文化祭も終わり、定期試験もなく、ホッと一息つけそうな11月です。以前、スクールカウンセラーの先生から教えてもらったのですが、人間って不思議なもので、ホッとしたときに体や心の不調が出てくるんですって。

みなさんの体や心の調子はどうですか？

うまく言葉にできない「もやもや」があるとき、原因になりそうなことや対処方法について知っておくと、「そういう可能性もあるか...」「あ、こんな考えがあるんだ」と、どこか冷静に自分の事を分析できるようになるかもしれません。

今、もやもやは特にないよ！という人も、将来に向けて、先に知っておくといいかもかもしれませんね♪

体が元気なときと調子がわるいときがあるように、心も元気なときがあれば、もやもやするときもあります。

もやもやしたときには、どうしたらよいか「心を元気に保つ方法」を見て、あなたに合う方法を考えてみてね。😊

もやもやのげんいん

激しすぎる運動

友だちとのこと

パソコン・ゲームのやりすぎ

寝不足

うまくいかないことがあった

心配ごとがある

からだ

こころ

うまく言葉にできない「もやもや」の中にはこんな原因があるかも...？

声に出す

歌ったり叫んだり声を出すことで、心の中もスッキリするよ。
笑って楽しい気分になることも大切だね。

自分の好きなことをする

好きなことに打ち込むと、心が落ち着くよ。
「私はこれ！」というものはありますか？

休憩する

がんばろうとするパワーを回復してくれたり、体の疲れがとれたりするよ。
たまには立ち止まることも必要だね。

話をする・相談する

思っていることを話さずだけで、心が軽くなるよ。
自分では思い浮かばない方法を教えてくれるかも。

【心を元気に保つ方法】7つのアイデア

他にもきっとたくさんあるね 😊

体を動かす

汗をかくとさわやかな気持ちになるよ。
スポーツをしているときは、ほかのことを考えずに過ごせるね。

生活を見直す

体が元気であることが、心の元気につながるよ。
特に、食べることは体にも心にも栄養を与えてくれるよ。

考え方を見直す

人によって考え方のクセがあるよ。
クセを知って考え方を変えてみると、新しい発見があるかも。

スクールカウンセリング
助川先生
11月8・14・22・28日
内藤先生
11月10日
予約受付：保健室

いつもきれいに
してください



食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。

痛みには
理由があります



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えてみて
もしも歯がなかったら？



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

11月8日は
いい歯の日



歯からの
お願いです

歯
ブラシも

とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。

きれいな歯を守るための歯ブラシの使い方のポイントも

「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。



歯ブラシを大きく動かしていませんか？ 小刻みにとめて1～2本ずつみがきましょう。



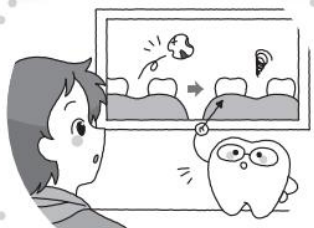
歯ブラシの毛先が開いていませんか？ 裏から見てハネが気になったら、交換を。



水気が残ったままになっていませんか？ しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。



簡単には
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始められました。ずっと大切にしてくださいね。

早めの受診をお願いしま



歯科検診で異常があった人には検診結果を返却しました。配布がなかった人は健康な歯や歯茎でした◎歯は病気やケガと違って自然治癒することがありません。早めに受診するようにしましょう。学校健診はむし歯などの可能性を見つけるスクリーニング検査であり確定診断ではありません。学校の歯科検診結果と歯科医院の受診結果が異なる場合もありますので、ご了承ください。