

保健だより 6月

3-4H
保健委員

いよいよ梅雨に入りました。雨が多くなると、普段元気な人も
ぼんぼん憂鬱になりがちです。でも、そんなときこそ気分を
コントロール。雨の日だからできることを見つけたり、晴れた日を
ウツと楽しんで。心も体も元気に乗り切りましょう。



歯と口の1日を見よう

寝ている間に、口の中の細菌が増えちゃったよ。



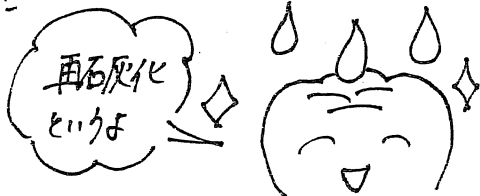
細菌が、食べ物の糖分を栄養にして、「酸」をつくるよ。
「酸」で歯の表面が少し溶けちゃう。

①だらだら食いに注意①

だ液の働きが追いつかず、歯がどんどん溶けてしまう。



でも大丈夫。だ液が口の中を中性に
戻してくれる。溶けた歯の表面が
戻った!



寝ている間は虫歯にほる危険大!

細菌を洗い流したり、口の中を中性に保つだ液が
ぐんと減っちゃうから。

だから、寝る前の歯磨きは特に

丁寧に!



ストレスとこころ

みんな「あるある」

新しいクラスには慣れずじまわたりか? 「まだなじめない」という人も、
「全然へっちゃら!」という人も、みんなが「慣れ」ずじまわたりかもしません。
ストレスと上手に付き合って心と体を大事にしましょう。

Learn - 知る -

ストレスを感じやすい人

- ・試験や宿題、新しい環境、
- ・誰かと比べている、めめてくる、
- ・クラスの代表に選ばれた人、

いつも
重なるときは、
特に注意!

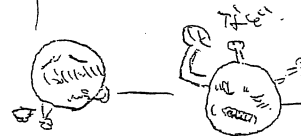


Notice - 気づく -

心と体のサイン

- ①のサイン
- ・怒り、ほくそ笑み、
 - ・急に泣いてしまう、
 - ・気分が落ち込む、
 - ・やる気が出ない、

- ②のサイン
- ・頭痛や腹痛、
 - ・肩こり、
 - ・下痢や便秘、
 - ・食欲が落ちる、



逆に食べ過ぎ、

Share - 共有する -

相談力をUPしよう!

「誰かを頼る」のも重要だよ。

For yourself:

①自己編

- 「誰に?」
- 姉や家族、友達、
- スローリカレントさーなほ
- かにあそびたいか
- めずいです。

- 誰かに話を聞いてほしい、
- どうしていい?、
- 「どうや、さ?」
- 軽い話題から入る
- お話しどうしたいか?
- 話したいことだけ
- 相談するのでも
- 良いですよ。

For your friends:

②友達編

- 声のトーン、例、
- ・調子はどう?
- ・一緒にごはん食べよう、

- 友達の元気がないよ、
- 例「声かけよう?」
- ・元気がないから心配だよ、
- ・遊びに行こう、
- 相談してよってよ、
- 相手の気持ちを考えてあげる、
- 向こうも頑張るよ、

- 話してよってよ、
- 無理に聞かせず
- 黙って聞いてあげてよ、
- 意外とかにはよ、