

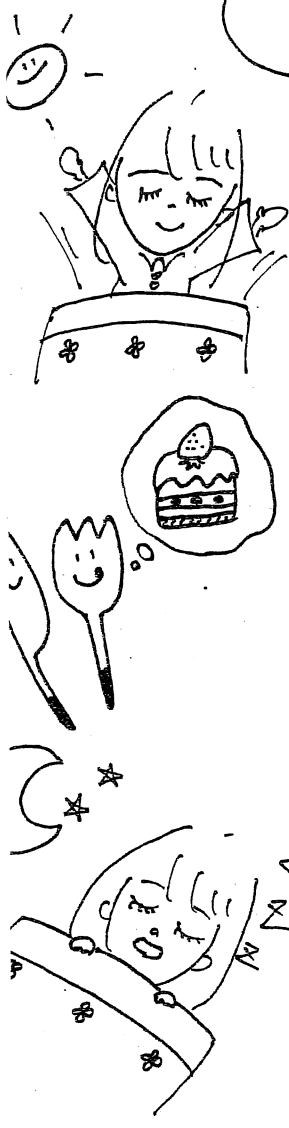
保健だより 6月

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。



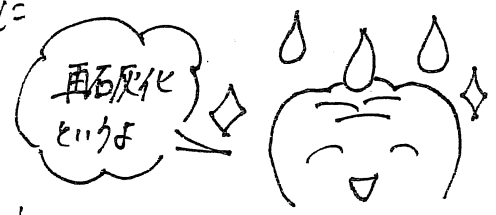
歯と口の1日を見よう



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

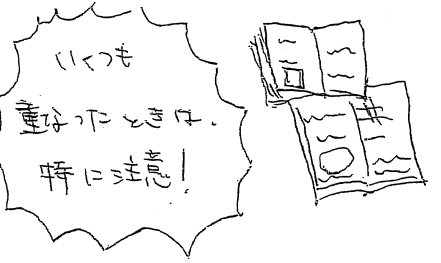
みんな「あるある」

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



Notice - 気づく -

心と体のサイン

- ①のサイン
- ・怒り、ほくそ笑む
 - ・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
 - ・逆に食べ過ぎる



Share - 共有する -

相談力をUPしよう!

誰かに頼る、とても重要です。

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
友達の元気がない。
何で声かけよう？

声かけ方の例
・調子はどう？
・一緒にごはん食べよう。
・遊びに行こう。

話を聞くときは、
無理に聞き出さず
黙って待つに任せてあげて
意外とかにはなります。

相談してよかったとき
相手の気持ちや考えを
向こうまでわかる。