

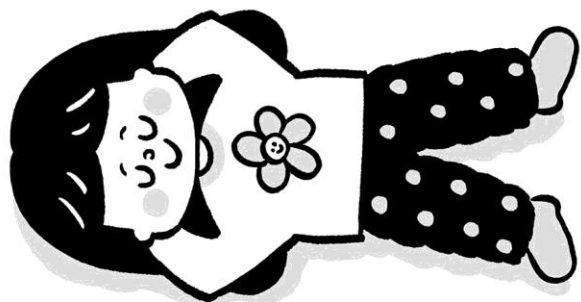
# 保健だより 1月号



令和5年1月10日  
千里みらい夢学園  
吹田市立竹見台中学校

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギです。ことわざや四字熟語など、ウサギを使った言葉がたくさんあります。その中の一つ「兔走烏飛」とは、月日が慌ただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3か月はあっという間です。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう！！

## ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」 健康法



健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない/しない」健康法を試してみてもいいかな？

- 20時以降、飲食しない
- 体を冷やさない
- トイレを我慢しない
- 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちりが軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない/しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。

## 試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



試

験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれない…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備がで

きなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。

疲れているときは、無理せず休んでくださいね。



## は くち かん 歯・口に関するQ&A

11月11日に1年生を対象に学校歯科医の上橋先生による歯科衛生指導が実施されました。実施後のアンケートに書かれていた質問・疑問に答えていただいたので皆さんにシェアしたいと思います！！

Q1 電動歯ブラシは効果がありますか？

A1 効果はあります。ただ、歯茎を傷つけてしまうこともあるので正しく当てて磨くことが大切です。



Q2 歯ブラシは何か月に1回替えるべきですか？

A2 菌が繁殖するため、1か月に1回替えることが理想です。

Q3 矯正するときは歯茎を傷めますか？

A3 矯正器具で痛めることはありませんが、歯磨きしにくいのでその影響によって歯茎が腫れることはあります。

Q4 マウスウォッシュなどは使ったほうがよいですか？

A4 歯の表面の菌は流せますが、完全にきれいになるわけではないので歯医者でプロフェッショナルメディカルトウスクリーニング（p m t c）を受けましょう。

Q5 歯の硬さが水晶ぐらいなら、何までならぎりぎり噛み砕けますか？

A5 食べ物であれば噛み砕けます。

Q6 キシリトールとは何ですか？

A6 おし歯の原因となる細菌の働きを抑えるものです。

