

# 保健だより 11月号



令和4年10月25日  
千里みらい夢学園  
吹田市立竹見台中学校

だんだんと肌寒さを感じる季節になりました。身体を動かすと体温が上がり、暑さを感じることも

あるかもしれません。服装で体温調節を行いましょう。



歯・口は健康の入り口であり、その状態が悪くなると、生活習慣病をはじめとした様々な病気を引き起こすことも近年わかってきています。歯の痛みがないから大丈夫ではなく、定期的にかかりつけ医に診てもらうことは、歯の寿命だけでなく、自分の健康を守ることに繋がります。

## 予防しよう！ 歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが  
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養  
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを  
残さない



歯医者さんで  
定期検診を受ける

11月11日(金) 5時間目に学校歯科医の上橋先生にお越しいただき、1年生を対象に歯科衛生

指導を実施します。

## STOP コロナ・インフルエンザ



手洗い

換気



冷たいけど、  
がまん！

裏面もあ  
ります

こころ

# 心がモヤモヤしたとき、どうしていますか？


からだ げんき ちようし わる ころ げんき  
身体が元気なときと調子が悪いときがあるように、心も元気なときがあれば、モヤモヤする

ときもあります。モヤモヤをそのままにしていると、心も身体も辛くなって生活全体に影響

することも少なくありません。下記は一例です。自分に合った対処方法を見つけてくださいね。


こえ だ  
**声に出す**

うた たり さいけ だ  
歌ったり叫んだり声を出す  
こと、心の中もスッキリす  
るよ。  
わら たの  
笑って楽しい  
きぶん  
気分になること  
たいせつ  
も大切だね。




はなし  
**話をする**  
・相談する

おも している こと を 話す だけ  
こころ かる  
思っていることを話すだけで、心が軽くなるよ。  
じぶん 自分では思い浮かばない方  
ほう 法を教えて  
くれるかも。




じぶん  
**自分の好きなことをする**

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




かんが かんが み なお  
**考え方を見直す**

ひと  
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。




きゆうけい  
**休憩する**

がんばろうとするパワーを  
かいふく 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  
ど 止まることも必  
よう 要だね。



からだ うご  
**体を動かす**

あせ 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。



## 保健室のひとりごと

コロナ禍で中止や縮小していた行事も、最近では感染症対策をしながら、実施すること

ができるようになりました。準備は大変だったと思いますが、行事に取り組む姿がとても

輝いていました！