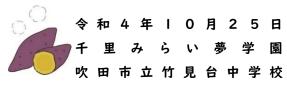
保健だより11月号



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もつながります。

| 予防しよう! |



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 きなく 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 で期検診を受ける

しどう じっし 指導を実施します。

STOP コロナ・インフルエンザ





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?

身体が元気なときと調子が悪いときがあるように、 これ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、 これ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。

声に出す

歌ったりずんだり声を出す 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。



*話をする ・相談する

たっていることを話すだけで、かが軽くなるよ。 自分では思い浮かばない方法を教えて くれるかも。

らうがの 好きなことをする

考え方を見直す

た 人によって考え方のクセが あるよ。

クセをかってみる え方を変えてみる と、新しい発見が あるかも。



休憩する

がんばろうとするパワーを からよく 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 止まることも必 要だね。



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。

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

^{かがや} 輝 いていました!