

とほけんだより 11月

令和4年11月1日(火) No. 8 野辺地西高校保健室 発行者 小田桐 春菜

夜ふかしした深夜。息抜きに外を出てみると、空は満天の星。ぐるりと首をまわして360度。星・星・星のオンパレード。あれは北斗七星。あれはオリオン座の3つ星……。追いかけていくさそり座。

神話の世界が空一面に広がっていく。
首が痛くなるほど上を向いていたら、頬にはひんやりと晩秋の風……。流れ星のさそい風のように。

11月は流れ星が多くみられる月だそうです。
——星が消えないうちに3回願い事を唱える——
そんな星のロマンにしばし浸ってみるのもいいですね。



11月8日はいい歯の日

11月8日はいい歯の日です。みなさん歯を大切にしていますか??

歯は毎日の食事で噛むだけでなく、スポーツをする上でも大切な役割を果たしています。

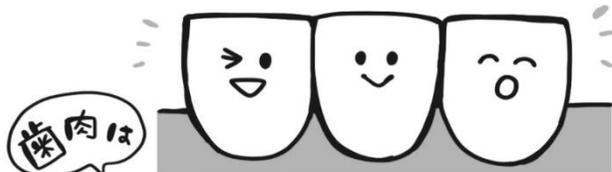
例えば、野球で球を打つとき、私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒です。

日本では、オリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも、歯の健康を守ることが大切です。

😊 歯周病をふせごう！ 歯周チェック 😊

《健康な状態》

《歯周病かも》



- 歯肉は
- 薄いピンク色
 - 三角形に見える
 - 引き締まっています

- 歯肉は
- 赤っぽい色をしている
 - 丸みがあってぷよぷよしている
 - 歯と歯肉の間にプラークがたまっている

——「8020運動」について——

みなさんは8020運動を知っていますか? 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。「80歳なんて、まだまだだ!!」とは思わず、ずっと健康的ないい歯を保っていきましょう!!



いつまでもいい歯でいられるためには・・・

- ☆歯みがきは、しっかり、丁寧にしよう。
- ☆よくかんで食べよう。
- ☆栄養バランスの取れた食事をしよう。
- ☆歯医者さんで定期的に健診してもらおう。
- ☆虫歯は早めに治療しよう。

めざそう 8020



ストレスに気づきかけに 自分の考え方は・・・?

同じ出来事が起きてても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか?

……→ 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった



今回の場合は Cさん Dさんの考え方はストレスをためがち! 見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスが大きくなると... こんなSOSに要注意!

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- くっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がついたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

自分でできる

