

ほいんだより 6月

鳴門市第二中学校保健室

梅雨の季節です。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいますよね。一方で、実は雨の日は、自分と向き合い、心や体を休める時間を作るのにもむいています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

歯と口の健康について考えよう！



6月4日～6月10日までを「歯と口の健康週間」として、歯や口の健康について正しい知識を普及し、むし歯や歯周病などを予防することを目的としています。6月には歯科健診もあります。自分の歯の健康について考えてみましょう。

歯や口の健康を守るのは **チーム戦**

メンバー①	メンバー②	メンバー③	メンバー④
歯みがき 毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。	だ液 よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。	歯医者さん 予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。	免疫力 正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

よごれを落としにくい	歯や歯ぐきを傷つける	ばい菌がたくさんいる
毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。	広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。	毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えていきます。使い続けると病気の原因にも。

歯ブラシの交換は1カ月が目安。
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

心も雨模様？自分の「心の天気」に耳を傾けよう♪



新学期から2ヶ月間、新しいクラスや部活動でノンストップでがんばってきた疲れが、梅雨のどんよりした天気とともにドッと出てくることがあるかもしれません。これは決して「あなたがサボっているから」でも「心が弱いから」でもありません。がんばった証拠です。

セルフチェック！あなたの心の天気はどれ？



快晴

毎日充実していて、やる気もバッチリ！



曇り

なんだかすっきりしない。体が重い。



雨

ちょっとしたことでイライラしたり、落ち込んだりしてしまう。



雷

ストレスが爆発しそう！誰とも話したくない。

毎日「快晴」でいられる人はいません。人間の心も天気と同じで、曇りの日もあれば、大雨が降る日もあります。大切なのは、「あ、今の自分は曇りだな」「ちょっと雨が降りそうだな」と、自分の状態に気づいてあげることです。

心のモヤモヤを吹き飛ばす！4つの「心の傘」

「3つの首」をあたためてリラックス

梅雨時は寒暖差で自律神経が乱れがち。「首・手首・足首」の3つの首を冷やさないようにしましょう。お風呂で湯船にゆっくり浸かるのも、心をほぐすのに効果的です。

ため息は幸せが逃げる？いいえ、リセットのサイン

ストレスがたまると呼吸が浅くなるため、体が自然と酸素を取り込もうとして「ため息」が出ます。モヤモヤしたら、意識的に「ふーっ」と長めに息を吐き出してみましょう。

モヤモヤを紙に「書きなぐる」

イライラや不安が止まらないときは、紙にその気持ちをぶつけてみてください。誰にも見せない紙です。「ムカつく！」「眠い！」何でもOK。書き終わったら、その紙をビリビリに破ってゴミ箱へポイ！これだけで頭がスッキリします。

誰かに話す＝放す

心の中にたまっているものを誰かに話すことは、ストレスを外に「放す（手放す）」ことにつながります。友達、家族、先生など話しやすい人で構いません。「うまく言葉にできない」というときは、保健室にもいつでも話しに来てくださいね。