保健だより 11月

愛媛県立
松山西中等教育学校
R５.11.1

急に気温が下がり、風邪の症状による欠席や保健室利用が増えてきました。感染症予防の基本は手洗いです。水が冷たく感じる季節ですが、しっかり丁寧に手洗いを行いましょう。また、教室の換気も引き続き行いましょう。

11月8日 いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン

寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事

歯間ブラシやフロスも使って歯と歯の間もきれいに

定期的に歯科医院で
歯の健康チェック

「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は１日に１～1.５リットルも出ているよ！

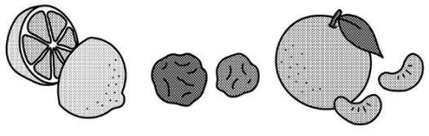
唾液をたくさん出すには？

よくかんで食べる

こまめな水分補給

糖分のないものがオススメです。

すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液腺のマッサージ

耳の前から下～顎の先まで

上手に「怒り」と付き合おう

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてね。

①**6秒間じっとする**（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
②**深呼吸する**（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
③**その場から離れる**（怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから）

ストレスを感じたら「３つのR」

① Rest（休息）
体を休め、ゆっくりできる時間を持ちましょう。疲れを感じる前に休むのがコツです。

② Recreation（息抜き）
「しなければならない」こと以外に、楽しめるものを見つけましょう。時間は短くても、気分転換の効果があります。

③ Relaxation（リラックス）
体や心の緊張をほぐしましょう。腹式呼吸や軽いストレッチが手軽で効果的です。

怒りのピークは６秒間で、それをやり過ごせば冷静さを取り戻せると言われています。イライラした感情が続くときには、周りの大人に相談することも忘れないでくださいね。
ストレスを感じたときの、自分なりの解消方法を見つけておくことも大切です。慌ただしい毎日の中に、少しでも「３つのR」の時間を取り入れられると良いですね。