

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。ときにはゆっくりする時間を取り入れながら、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ!



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

心の健康を
保つために
できること



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。

【健康診断の結果について】

健康
診断

わかること。わからないこと。



健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

治療や再検査が必要な場合には、「検診結果のお知らせ」を渡します。

早めに医療機関を受診し、受診後は、結果を担当の先生へ提出してください。

健康診断は、自分のからだや健康の状態を知る大事な機会です。

自分の歯の状態を確認しましょう！！



4月に歯科検診を行いました。全員に、検診結果のお知らせを渡しています。

- ★むし歯や歯肉炎・歯周炎がある人は、必ず、早めに歯科医院で検査や治療を受けましょう。
- ★治療の必要はありませんが、「CO」や「GO」など、経過観察が必要な人が多くいます。

「CO」・・・むし歯にはなっていませんが、このまま放置すると、むし歯に進行する可能性が高い歯があります。ブラッシング（歯みがき）、生活習慣や食生活習慣を見直しましょう。

「GO」・・・プラーク（磨き残し）があり、歯肉（歯ぐき）に軽い炎症がみられます。プラークがつきにくい食生活を心がけ、効果的な食後のブラッシングで、歯肉（歯ぐき）の炎症を改善することができます。

むし歯になりにくい人は？

オレはむし歯菌。こんな人には近づきたくない！

★ **しっかり歯みがきをする人**

★ **よく噛んで食べる人**

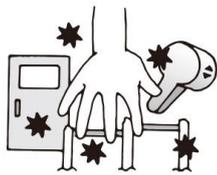
★ **お菓子をあまり食べない人**

No!

手洗いをして、感染症対策を継続しましょう！！

ハンカチでふくまてが **手洗い** です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー...いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

