

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。



生活習慣を見直そう!

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



一品から始めてみよう!

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれませんね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月に入り、急に暑い日が出てきて、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。暑さに負けない体づくりを始めましょう!

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

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。治療や再検査が必要な人へ、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。

また、「GO」と言われた人が多くいます。

GO（歯周疾患要観察者）

⇒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。



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこしている場所

むし歯になりやすい場所です！しっかり歯みがきしましょう！

気分を変えて リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。
「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて
焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持った
セロトニンやエンドルフィンというホルモンが
分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。