

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。



## こんな人はいませんか？

朝ごはんを  
食べる  
時間がない



朝は  
食欲がなくて  
食べられない



朝は食べる  
習慣がなく、  
用意されてない



**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、  
朝になんで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！**

朝は食欲がなかつ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ないですね。  
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」と言わさ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。



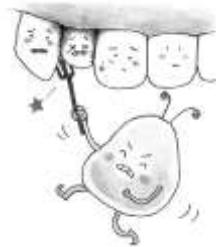
歯と歯の間



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る、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。