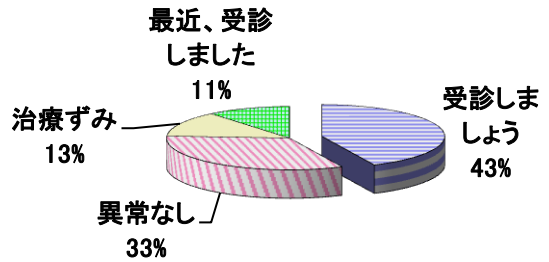


大阪狭山市立  
狭山中学校  
保健室  
2013.11.8

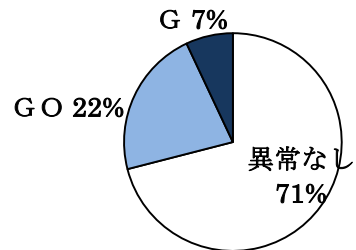
🦷 11月8日は「いい歯の日」！ 🦷

5月の歯科検診からおよそ半年がすぎました。歯や歯肉の病気があった人で、まだ、受診していない人には再度お知らせを渡します。できるだけ早く受診して、報告書を提出して下さい。



軽い歯肉の炎症（GO）、歯肉の病気（G）だった人にもお知らせを渡しました。歯肉の病気はていねいなみがきで予防できます。

むし歯予防のためにも歯肉炎予防のためにも、ていねいにみがきましょう。



はのみがきかた

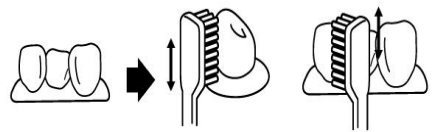


- ブラシのはんぶんをはぐきにあてて、やさしく左右にみがきます。

コチョコチョと軽い力でブラシを動かしましょう。



- へっこんだ歯やでっばった歯のみがきかた。

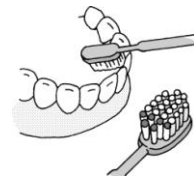


ブラシの「わき」を使ってみがきます。

- 生えはじめのみじかい歯は横から。



- 前歯のうら側はブラシの「かかと」をあてて、みがきます。



**健康な歯と歯肉でしっかりかむことができると、大脳が刺激され全身の健康へと結びつきます。歯を大切にしましょう！**

“11月はからだに関する日がまだあります。”

## 11月9日は換気の日



11 (いい) 9 (くう・き) で  
換気の日。かぜの流行を防ぐため、  
休み時間には窓を開け、  
空気の入れかえを！！

## 11月12日は皮膚の日



11 (いい) 12 (ひふ) の語呂  
合わせ。秋から冬は空気が乾燥し、  
皮膚も乾燥しやすいので、  
早めのケアを！！

## ストレスと上手につき合おう！

〔ストレスとは〕

さまざまな刺激（ストレッサー）に対して、体や心が示す反応を「ストレス反応」といいます。よいもの・よくないものにかかわらず、日常生活でストレスがない状態はありません。私たちがふだんストレスと呼んでいるのは、正確には「よくないストレス」なのです。

〔ストレスかんたんチェック！〕

- ゆうつになりやすい
- 集中力が低下している
- 勉強しようとしても面倒で、すぐに疲れる
- ひとりで考え込む時間が増えた
- 決断力が鈍くなった
- 涙もろくなった
- すっきりした気分になれない
- 自分は役立たずだと思う
- 将来に希望がもてなくなった



6個あてはまる人は  
要注意です。

〔上手につき合う<sup>ひけつ</sup>秘訣・・・3つのR+1〕

- Rest (休息)：しっかり睡眠をとり、体をやすませる。
  - Relaxation (くつろぎ)：楽しんで夢中になれるもの、そのための時間を大切に。
  - Recreation (気晴らし)：軽い運動やおしゃべり、散歩などで気分転換を。
- +Reset (切り替え)：すぎたことには必要以上にとらわれず、

次に目を向けることも大事。

