

6月号

あおぞら

梅雨ですね。じめじめした日が続くと湿気と暑さで不快と感じる日も多いことでしょう。体がベタベタしやすいので、夜は必ず入浴してすっきり清潔にするようにしましょう。温度・湿度が高い日は熱中症も心配です。こまめな水分補給を忘れずに！天候が悪く外で気持ちよく運動できない日も続くと思いますが、気晴らしして発散できるといいですね。皆さんの発散法は何ですか？

6月4日～10日は「歯の衛生週間」

歯垢って何？

歯の表面についた細菌のかたまりです。
1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。

だから！

毎日の歯みがきが大切なのです。

歯肉の炎症が進行すると、歯を支えている骨を溶かしてしまう「歯周病」という病気になってしまいます。歯肉炎は歯みがきで健康な歯ぐきに戻すことができます。

ブラッシング
3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1～2歯ずつ小さざみにうごかす

☆歯の健康ワンポイント講座！☆

- ①砂糖は、みなさんの体が成長するには大切なもので、1日に必要な量があります。必要以上に砂糖を多く含んだ飲食物をだらだら食べて、飲んでいるとむし歯になりやすいです。毎日いつもしっかり歯みがきしていたのに、むし歯になった人がいました。その人は、よくのどがかわくので、いつも飴をなめていたのです。歯みがきがんばっても、砂糖の糖分に負けてしまったのですね。
- ②むし歯をまだ治していない人は早めに病院で診てもらってください。放っておくと、むし歯が歯神経にまで達して痛みも悪化し、体全身へも影響が出てきます。
- ③「歯ブラシは古くなって毛先が開いていないか、柄は鉛筆持ちできる太さか、毛先が子供用の大きさか」など歯みがき用具の確認をしてください。
- ④お家の生活の中では「みがけているかチェック」とお子様への声かけをして、正しい歯みがきが習慣化できるようにしてください。

疲れたなと感じたら・・・

- 睡眠時間を充分とる
- 3食きちんと食べる
- 適度に体を動かす
- 気分を変えることをやってみる
- 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ

リラックスできる呼吸法

- ①からだの力を抜いてお腹をへこませながら
口で息をゆっくり吐く
- ②吐ききったら鼻から息をいっぱい吸い込む
自律神経のバランスが整います



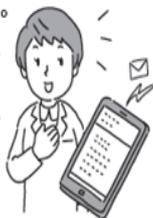
好きなことをして解消できるならOK。しかしひとりでぐるぐると同じことばかり考えてしまつてつらいときは、「誰かを頼る」のも大切です。

相談力をUPしよう

話を聞いてほしいけど、どうしたらいい？
For yourself
わたし編

【 誰に？ 】

友だちや家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。もちろん、保健室でも相談にのります。電話やメールによる相談窓口もあります。



【 どうやって？ 】

今日あったことや食べたもの、テレビ番組の話。軽い話題から入ってみてはどうでしょうか？
話したいことだけ相談するのもいいですよ。



友だちの元気がない。何て声をかけよう？
For your friends
ともだち編

▼声のかけ方の例

調子はどう？

一緒にごはんを食べよう

遊びに行こう

元気がないから心配だよ

など



話してくれないとき

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

相談してくれたとき

相手の気持ちを否定せずに向き合ってみて。解決できないことは、抱え込まずに周りの大人に相談しましょう。

* 健康的な体温調節と体調管理について *

低体温の子どもが増えていると言われていますが、最近では朝の体温が35℃台というケースが増えています。人の体は朝起きた時の体温が最も低く、昼にかけて体温が上がり活動的になっていきます。昼間はしっかり体を動かして、夜には適度な疲労で体温が下がり眠りにつくのが健康的なリズムです。それが、低体温の子どもは体温を上げるのに時間がかかり、昼になってもぼうっとして力が入りません。遅れて夕方に体温が上がり、元気になってくる頃には「ゲーム機」で遊び続けることになります。

就寝時刻が遅いと、朝眠い状態で無理に起き、体は活動の準備ができずすぐには温まりません。座っていても落ち着きがなく、ゆとりもなくなり授業に集中できません。夜早く寝ることで、成長ホルモンを分泌して成長・発達を促し、それと同時に疲労を回復させます。すると、朝は気持ちよく目覚め、朝食をとって一日の活動の準備ができるのです。極端に体温が低い、他の症状もある、微熱が続くなどの場合は医療機関を受診する必要がありますが、それ以外なら今一度、生活習慣を見直して昼間には体温がしっかり上がり活動できる体づくりをしましょう。