



日中の日差しが和らぎ、朝夕が冷えるようになってきました。衣服で調節できるように、ジャケットを持ってきておくといいですね。天候により、更にくっと冷える日があるかもしれません。

体調を崩さないためにも、睡眠や休養をしっかりと、偏った食事や夜更かしをしないようにして、毎日の生活習慣から気を付けていきましょう。感染症も流行しやすい時期に差し掛かってきています。換気や手洗いも意識的に行いましょう！

11月の保健目標

心の健康について考えよう

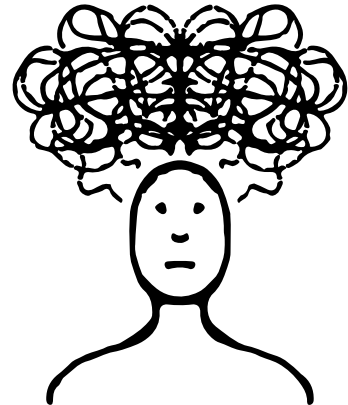
ストレスを減らす  
方法は？

## 心のモヤモヤを言葉に出してみよう！

### ネガティブな感情を消そうとしないで

ストレスを感じた時、みなさんはどのように解消していますか？好きなものを食べる、運動する、大声で歌ってみるなど、人によって様々な方法があると思います。

そうやってストレスを緩和する以外に効果的なのが、「自分自身が今感じていることを言葉にして表現すること」です。自分の心の中にあるネガティブな感情を無視したり、無理やり消そうとしても逆効果で、解決にはつながりません。



### ネガティブな感情を言葉で表してみよう

気持ちを言葉にするためには、感情を表す言葉の選択肢をあらかじめ用意しておくといわれています。自分が今感じているモヤモヤやネガティブな気持ちに当てはまる言葉を見つけ、表現できると、意外とすっきりした気分になるはずです。

#### ネガティブな感情を表す言葉の例

怖い 不安だ 心配 焦っている 不愉快  
緊張した 不信感 うんざりした 退屈  
燃え尽きた へとへと 無力感  
やる気が出ない 困った  
パニック 居心地が悪い  
恥ずかしい 後悔 寂しい  
孤独感 悲しい 切ない  
情けない 傷ついた  
恨む 罪悪感 腹が立つ

強い心と聞くと、何事にも動じない揺らがないことをイメージしますが、落ち込んでもまた前を向き直せる心のしなやかさも、心の強さの1つです。



# 11月1日は いい姿勢の日

## 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと  
体にも悪い影響があります

### 肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



### 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



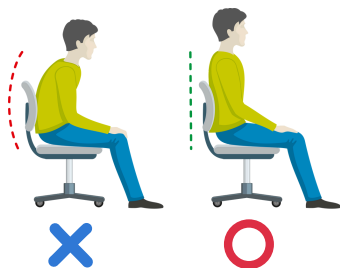
### 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

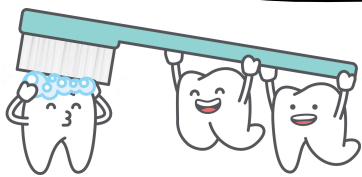


### 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



骨盤の上に体を乗せるイメージで  
背筋を伸ばしてみよう！



## 1日1回は時間をかけて

1学期に実施した歯科検診では、綾川中は全国と比べ未処置歯（むし歯）のある生徒の割合が大きく下回っているものの、歯垢や歯石の付着のある生徒の割合は全国平均を大きく上回っていました。

健康な歯や口を守るため、学校でも給食後に歯ブラシを持ってきて、歯磨きをしましょう！

### 強敵！？「歯石」

歯垢に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。歯周病を進行させていきます。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢を落とすこと、定期的に歯科医院でチェックを受け、歯石があれば早めに除去することが大切です。

### 令和6年度 歯科検診の結果

