

ほけんだより 6月

令和2年6月1日
北京日本人学校 保健室

6月に入り、新年度がはじまって2か月が経ちましたね。新しい生活に慣れていく反面、この時期は急に暑くなったり日中と夜の気温差が大きくなったり、体調を崩しがちになってしまいます。適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠など、生活リズムを整えていくことが大切です。日々の健康づくりが免疫力を高め、様々な病気を予防してくれますよ！



今月の保健目標

歯の健康について、良い習慣を身につけよう

～ 令和2年度 標語 ～



むし歯はどうしてできるの？

むし歯は口の中に住みついているミュータンス菌が、口の中に入ってきた砂糖を分解して酸を作り、酸によって歯が溶けていくことでできるといわれています。

6月4日～10日までは「歯と口の健康週間」です。

今年度の歯科検診はまだ実施できていませんが、みなさん口の中の健康はどうですか？食べかす（歯垢）、むし歯などの異常はありませんか？一度、セルフチェックをしてみましょう。

（実体験）北京に来る前のある日、歯を磨いたのに鏡を見るとなにやら奥歯に黒い汚れが。気になって唇を指で押さえてよく見てみると・・・なんとむし歯ができていたのです！！なんでだろう。しっかり磨いていたのに！おかしいなあ。（そのあとすぐに病院へ行き、歯医者さんに治してもらいました。）

このように、自分ではきちんと歯をみがいているつもりでも、実はみがけていない、なんてことはよくあります。「みがけている」から「みがけている」ハミガキを自指していきましょう！食べたり話したりするために、歯はなくてはならないものです。一生じょうぶな歯でいられるよう、歯は大切にしていきたいですね。

Q1. 歯をみがくタイミングは？

みなさんはいつ歯をみがいていますか？食べたらずく、食べてから30分以内に食べてから30分以上してからなど、いろいろな人がいると思います。

A1. 食べたらずく歯をみがく

早めに歯みがきをして、歯垢とそこにある細菌を取り除くことが重要です。食べたらずくを習慣づけるようにしましょう。

Q2. 歯をみがくポイントは？

歯をみがくとき、みなさんはどこに注意しながらハミガキをしていますか？

A2. 奥歯・歯と歯の間・歯と歯ぐきの間・力を入れすぎない

いっぺんにみがくのではなく、1・2本ずつ丁寧にみがきましょう。みがく順番を決めておくと、みがき忘れもなくなりますよ。鏡を使ってみがいてみましょう！



できることから始めてみよう！

普段の生活の中で、私たちはいろんな感情をもつと思います。もちろん悪いことばかりではないのですが、プレッシャーのかかる出来事や人間関係がうまくいかないなどストレスが続くと、私たちは落ち込んだり不安になったりします。このような状態が続くと「ココロのメタボ」が現れます。「ココロのABC活動」に取り組むと「ココロのメタボ」が小さくなって、明るい気持ちを持ちやすくなりますよ。

ココロのメタボとは？

ⓧ…面倒くさい Ⓣ…ため息をつく ⓑ…ボーっと足を引きずる

いわゆる、うつ（やる気がでない・くよくよする・落ち込む・マイナス思考が多い）や不安（先のことが気になる・心配性である・嫌なことを避ける・他人の目が気になる）などの気分や症状のことです。ココロのメタボが大きくなってくると、何となく体がだるくなって、何もやる気がしなくなってしまうます。

そんなときは！『ココロのABC活動』

Act (アクト)	ココロも体も活動的になる行動のこと。好きな音楽を聴いたり、家や近くの公園でストレッチや友達と電話をしたりしよう。
Belong (ビロング)	なつかしい友達や、同じ趣味の集まりにいる人に「今どうしてる？」と連絡してみよう。いろんな人と話してみよう。
Challenge (チャレンジ)	目の前でする新しい挑戦をしてみよう！たとえばギターを始めてみる、新しい勉強を始めるなど、ムリのないチャレンジをしてみよう。

【メンタルヘルスの問題を予防する】

① たくさんの方がストレスをかかえやすい環境にいます。



③ ネガティブなことばかりに目を向けていると「いやな気持ち」でいる時間が長くなって、「ココロのメタボ」をどんどん大きくさせます。

⑤ 「明るい気持ち」でいる時間を長くできれば、「いやな気持ち」でいる時間が短くなります。つまり、ネガティブなことに目が向く時間を短くできます。

② 憂うつになったり、落ち込んだり、イライラしたりというように、「いやな気持ち」の時間が長くなると、「ココロのメタボ」が姿をあらわします。



④ あなたができるポジティブなことに目を向けて、それをしたり考えたりすることで「明るい気持ち」でいる時間が長くなります。



⑥ さらにポジティブな活動を行っていけば、ココロのメタボは小さくなり、やがて自立たなくなります！



今日からは小6以上、来週からは小4以上の学校での授業が再開します。久しぶりの学校、はじめの1週間はとても疲れると思いますが、しっかり睡眠をとって体も心も休めるようにしましょう。