

# ほけんだより

11月

旭中



歯ブラシの交換は、月に1度を目安に変えましょう。毛先が曲がった歯ブラシは、汚れが落ちません。

いい歯のために…

みがきのこしに注意



△ 歯と歯のあいだ



△ おく歯のかみあわせ



△ 歯と歯肉のさかいめ



△ 歯と歯がかさなったところ

これらは、歯をみがくときに“みがきのこし”になりやすい部分です。つまり、プラーク（歯こう）がたまって、むし歯・歯周病になりやすいところとも言えるでしょう。歯みがきをするときはよくこれらの場所に気をつけて、かがみを見ながら時間をかけ、ていねいにみがいてくださいね！

睡眠ってどうして大切？



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

★ 良質な睡眠のためには… ★

- ☞ 早起きして朝日を浴びる
- ☞ 3食しっかり食べる
- ☞ 体を動かして遊ぶ
- ☞ スマホを置いて早く寝る



気象病を知っていますか？

気圧の低下

【気象病とは】

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで  
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を  
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活をして自律神経を整える



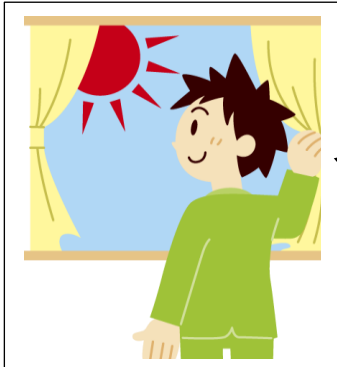
どんなときに症状が出やすいのか把握しておく  
（天気と体調の変化について記録しておくとい）

# 意識する・・・

皆さんは、朝どのように起きていますか？「明日は早起きしないと」と思って寝ると、なかなか寝付けなかったり、夜中に一度起きてしまったりしたことはありませんか。

修学旅行や部活の大会で早く起きないといけない時、そのことを意識するとそれがストレスとなり、眠りが浅くなるのだそうです。

人間の意識というのは、かなり大きな力になるそうです。



たとえば、朝の5時に起きようとしたときに、人間の体は、1時間も前から起きるために必要なホルモン（コルチゾール）を出して起きるための準備をするといわれています。

意識すると人間の体は、その意識に反応するのです。

心と体はつながっていて、嫌なことがあると体に現れると言われています。  
「ストレスが原因でおなかが痛くなった。」と言いますよね。



嫌なことを考えると体が反応するのなら、いいことを考えて意識して生活すれば、体もそれに反応します。

心の中で、「こうしていこう」と意識して生活すれば、体はその方向へ動いていきます。

そのためには、「もしかしたら自分にもできるかもしれない」と常にチャレンジの気持ちを持ったり、「今はつらいけどきっと自分のためになる」と努力をする気持ちを持ったりすることにより、その意識が体の準備につながり、自分のなりたいイメージを作り、自然と努力する行動がとれるようになります。

心の中で皆さんも「こうありたい自分」を意識して生活してみてください。どんな自分になりたいのか、意識してみてください。

イメージができないなあという人は、友達や家の人、先生との会話から見つかるかもしれません。読書やテレビで見つかるかもしれません。

「意識する」とは、心の中で思うことです。今日から試してみてください。

