

ほけんだより

11月

旭中



「むし歯がない」「歯並びがきれい」歯の健康は、「歯」の部分だけではありません。歯の土台となる歯肉の健康も重要です。歯垢が原因となっておこる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけではなく、歯の根の部分が溶けてしまう場合があります。歯肉炎の予防のためにも、歯磨きは重要です。

歯間ブラシやフロスを使うと
取れやすいです。



フロス：糸状の道具。歯と歯の細い間の
歯垢も取れます。

みがき残していませんか？ここは **要注意！**



心の健康大丈夫！

イライラが爆発しそうに
なったら
6秒やりすごそう

数を数える
(100から3ずつ
引いていく等)

ゆっくり
深呼吸をする

その場から
離れる



※怒りのピークは6秒で、それをやりすごせば
冷静さを取り戻せると言われています。

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

