

心のモヤモヤ、そのままにいませんか？

心の不調は、誰にでもあること

高校生になって友人や勉強、部活動など、今までよりもいろいろな人や環境と関わるようになったと思います。いろいろな人たちとの関わりやたくさんの挑戦をするなかで「自分らしさ」を見つけていく時期ですが、心身ともに不安定になりやすいのも高校生ならではの特徴です。今年も先行きが分からない中、皆さんはこの状況をいろいろな方法で対処してきたと思います。どんな状況であっても、悩みを抱えること自体は自然なことです。

こんな不調が起きていませんか？

からだところと行動は、それぞれつながっている。いろいろなストレスで、そのどれにも不調が現れる



【こころ】
やる気が出ない・イライラする
心配なことが増える など

【からだ】
疲れやすい・眠れない
食欲がおちる・ドキドキ
する・汗をかく・吐き気
お腹が痛くなる など

【行動】
言葉が荒くなる・泣けてくる
生活が不規則になる など

まずは、誰かに話してみよう！

「心配かけたくない」「こんなこと大したことじゃない」「大ごとにしたくない」「助けてほしいけど、うまく伝えられない」「恥ずかしい」「気合いでなんとかしないと」

そんなこと、考えなくて大丈夫です。

誰かに話すことでこころの中を整理したり、自分を客観的に見たり、

思っていたよりも気持ちが楽になりますよ！



その“誰か”の見つけ方

たとえ、その誰かが、みんなが相談を聞いてほしいと思う相手であっても、自分にとって相談しやすい相手とは限りません。思ったような反応が返ってこなかった時、その相手も自分も悪くないんです。でも「違う」と感じて、その人だけで相談を終わらせないで、他の人にも話してみましょう。チカラになってくれる人は、あなたの周りに必ずいます。どんな人に話したらいいか迷ったら、「どんな風に聞いてもらいたいかな」を考えてみましょう。

放っておかないで！！

普段と違うカラダやココロの不調があれば、放っておかないで、必ず相談をしてくださいね。その誰かが見つからない時は、保健室へ相談したり、スクールカウンセラー（月曜日と火曜日に来校）に話をきいてもらうのもいいですね。



よく噛むと、いいことばかり！



『卑弥呼の歯がいーぜ』って知ってる？

ひ … 肥満防止	み … 味覚の発達
こ … 言葉の発達はっきりと	の … 脳の発達
は … 歯の病気予防	が … 「がん」予防
い … 胃の働きを助ける	ぜ … 全身の体力向上

毎日のフッシングを丁寧に！

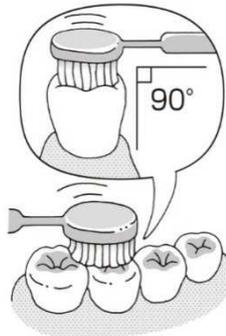
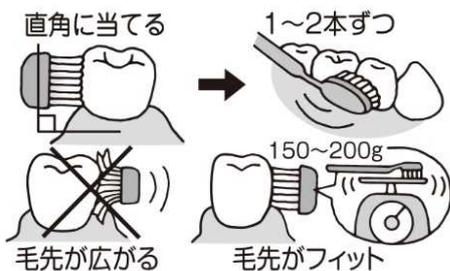
忙しい皆さんですが、歯磨きは毎日の習慣です。時間をとって、磨き残しのないように、丁寧に磨きましょう。そして、虫歯がなくても定期的に歯医者さんを受診し、歯肉や歯垢、歯石、虫歯の検診、そしてブラッシング指導を受けましょう。

健康な歯と口腔を維持するためには、セルフケアとプロフェッショナルケアの両方が大切です。

もう一つ、歯科予防で大切なのが『食習慣』！

水分補給に糖分の多い清涼飲料水ばかり飲んでいたり、だらだら間食を摂っていたりすると、歯垢が歯に付きやすく虫歯や歯肉炎になりやすくなります。

歯垢除去の重点ポイント！



『歯の裏側』、『歯と歯肉の間』、『歯並びが不揃いなところ』、『歯と歯の間』に注意しながら、歯ブラシの角度を変えて磨いてみましょう。

力強く磨いて、汚れが落ちるわけではありません。歯の隙間に入り込んでいる食べカスなどは、優しく、そして細やかに歯ブラシを動かして、落としてあげましょう！



いろいろなタイプのデンタルケアグッズを試してみましょう。