

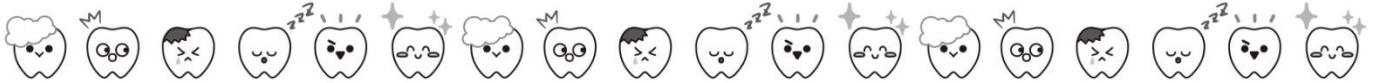
6月

ほけんだより

北海道大谷室蘭高等学校
2023年6月
保健室

梅雨の晴れ間の青空が嬉しいこの頃、みなさん元気で過ごしていますか？

徐々に学校生活にも慣れてきたころではないでしょうか。自分の生活リズムをつくり、友人たちとともに夏を乗り切る準備をしていきましょう。



健康診断も残すは歯科健診のみです。当日は、全学年歯ブラシを必ず持参してください。

虫歯や歯周病の多くは、自然に治りません。受診を勧められたら、「早めに治療」に行きましょう。さらに、治療した後や今は治療の必要がない人も「予防」することが大切です。歯と口の健康を維持するために、毎日の歯磨きをチェックし、1年に2・3回定期的な歯科検診を受けましょう。



- 食事の後に歯みがきをしている
 - 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
 - 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
 - みがき残しやすい場所もみがけている
-
- みがいた後は鏡でチェックしている

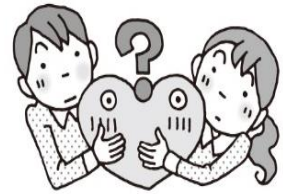
毎日チェックして、いつもきれいな歯でしよう！

健康診断では、自分の体の状態を「知り、振り返る」ことが大切です。高校を卒業すると自己での健康管理になりますが、歯科健診の機会はほとんどなくなります。



自分自身で考え行動し、自立した生活習慣を身に付けていきましょう

こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

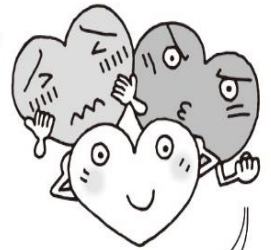
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

✿ 気持ちを書き出す



「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、
数日後に見返してみましよう。「こんなときに・こう感じる」
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく
くなります。

他にも…

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。