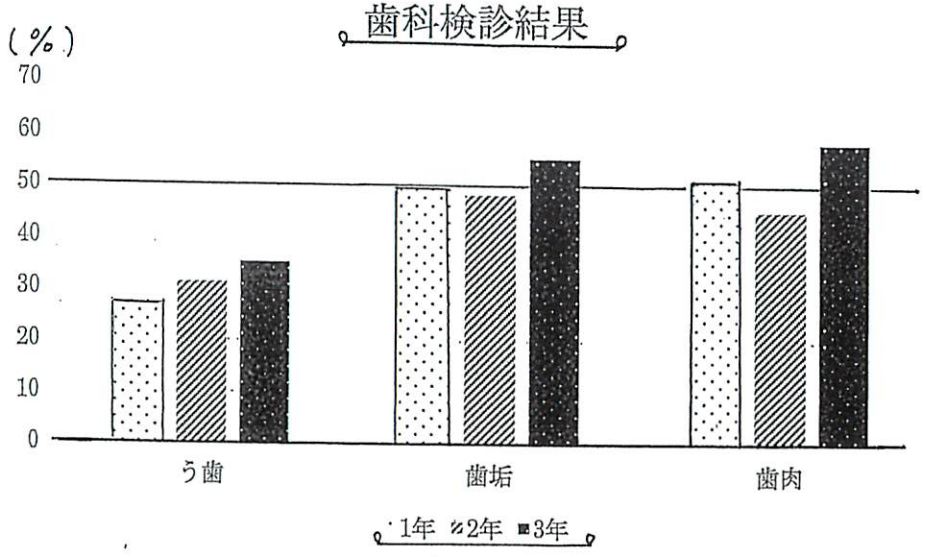
保健便り 7月号

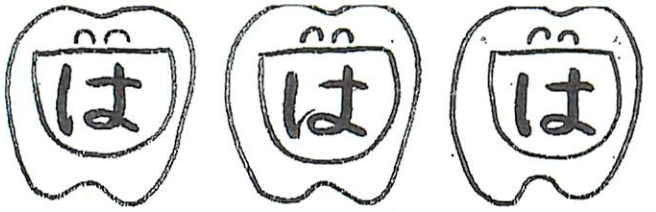
2019.7.5
熊本星翔高校
保健室

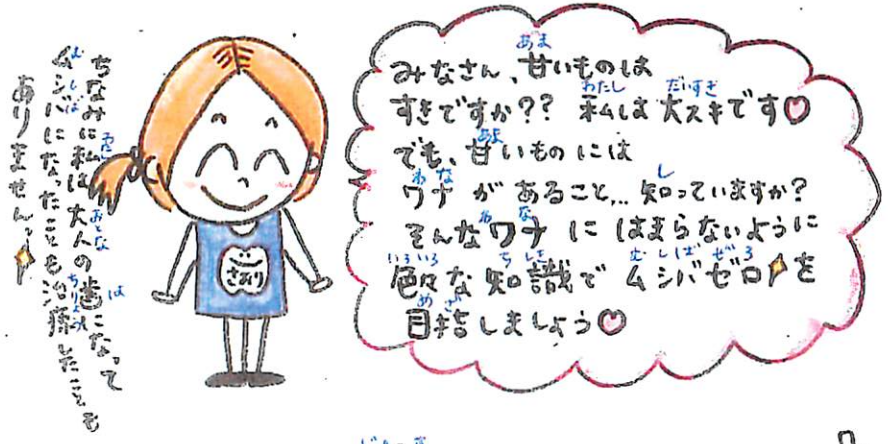
最近体調が悪い人が多いようです。
生活リズムや食事に気を配り、体の調子をととのえましょう。

健康診断が終りました！

歯科検診の結果を載せました。う歯も多かったのですが、歯肉・歯垢に関してはどの学年も約半数に異常がみられました。
"8020運動"（80歳で20本自分の歯を残しましょう）は歯を大切にしましょうという運動です。みなさんが歯を大切にすることは、今だけでなく、これから何十年も先の"元気のもと"になります。







おかし・ジュースっておいしいですよね♡
甘いし…と一ってもミリョク的♡
でも、その甘いものにはワナがあること…知ってますか？

ご存知、『ムシバ』の原因にもなります。
その他にも色々な病気になりやすくなる、とも言われています。

甘いものには砂糖がたっぷり。
バイキンの大好物は"糖"

たくさん食べるとその分、バイキンは元気になります。

甘いものを食べるのはダメ!! とは言いませんが
『ルールを決めて食べる』など、食べ方の工夫を行うことは大切です。

「3時のおやつ」とはよくいったもので、時間を決めようね、ということです。

歯にいいおやつもあるんです！

チーズ
再石灰化を促進

スルメ　いりこ
かむ力がしっかり働く!!

ナッツ
栄養素もたくさん！

これらは、バイキンの大好物『糖』がでないたべものです。
そして、しっかり『噛』まないとたべられないたべものです。

モグ　モグ…

『噛』むことで唾液（つば）の量が↑↑↑ UP!!
自分でキレイにするパワー✧が つよくなります！
（自浄作用）

注意しよう！

甘いもののおとしあな

- 歯にくっつきやすい
- 口の中にとどまるもの
- かまなくてもとけるもの

みぞに入りこむ

ベッ　ベッ　ベッ…

唾液がでにくい！

とけつづける

やってみよう！

いりこ　VS　クッキー

この2種類をしっかりよくかんで食べ、
どちらが噛む回数が多いか、
どちらが歯にくっつきやすいか試してみよう！

おがみでみてネ！

まとめ

食べ方の工夫・食べるものをしっかり知って、自分で歯・身体を守ろう!!

7月のカウンセリングの日程

3日(金)・10日(水)・12日(金)・19日(金)
13：30～17：30

気軽に相談してください。予約は担任又は健康推進室までご連絡ください。（他に予約がなければ当日でもご利用頂けます）

ストレス　メンタルヘルスケア

「依存症」についてのお話です。

依存はそもそも誰にでも見られる現象です。ですが、それが「依存症」という病気になるにはどんな違いがあるのでしょうか？
ゲーム依存を例にすると・・・

- ゲームをする時間や頻度などを自分で制御できない
- 日常の関心事や日々の活動よりゲームを優先
- 日常生活に支障をきたしてもゲームを続ける
- こうした状態が12ヶ月（重症ならより短期間）続く

ということが挙げられています。つまり、ゲームをすることで健康や家族、学習、仕事などに支障が出る状態になっていると危ないということです。健康な状態であれば、トラブルのもとになっているので制限しようという自己コントロールが見られます。しかし、それができずに繰り返してしまうのです。この「やめられない、止まらない」現象は性格ではなく、脳の病気として理解され始めています。

スクールカウンセラー　平松　孝志