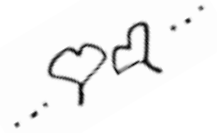


# ほけんだより 11月

榛原高等学校定時制  
令和4年11月1日

肌はだに触ふれる風かぜもだんだんと冷つめたくなり、  
晩秋ばんしゅうの気配けはいが感かんじられるようになりましました。  
日中にっちゅうはぼかぼかとしていまますが、朝晩あさばんはかひなり冷ひえ込みこみます。  
夜よるは、温あたたかくして寝ねましよう。

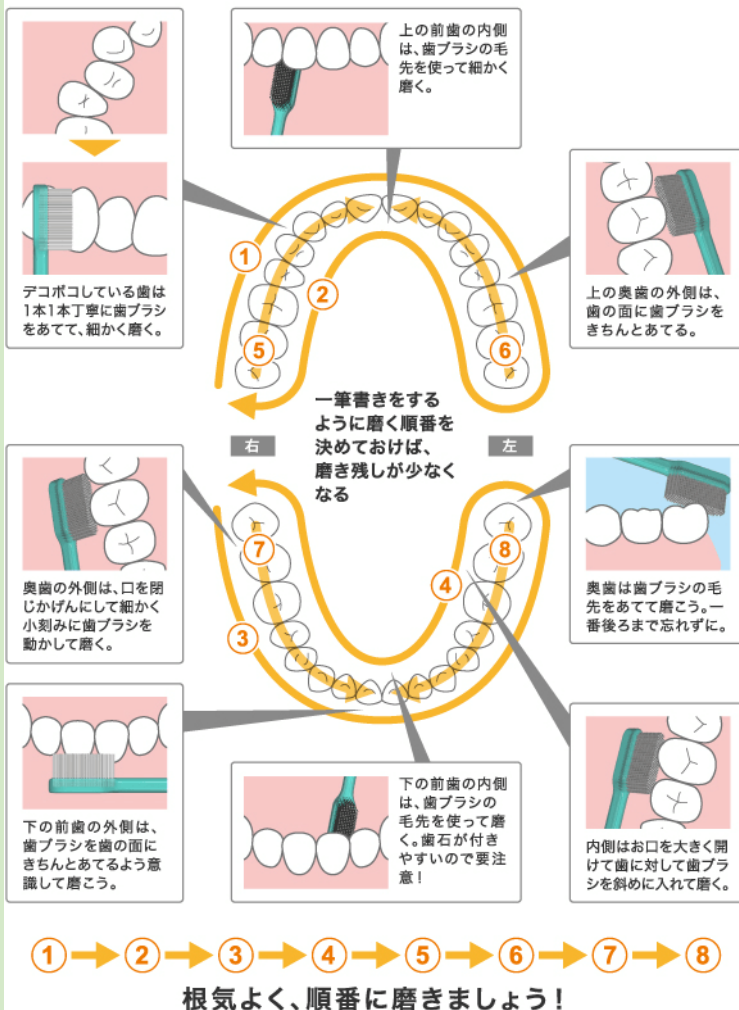


## 11月8日はいい歯の日

### いい歯はのためにも「いい歯肉しにく」

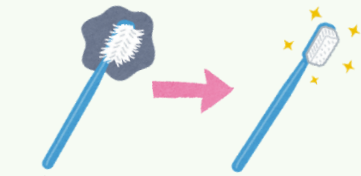
『いい歯』とはどんな歯でしょうか。虫歯むしばがない、歯並びはならびがきれい……。確かにそのとおりですが、歯の土台である歯肉しにくの健康も重要じゅうようです。歯垢しこうが原因げんいんとなおって起おこる歯肉炎しにくえんが進行しんこうすると、歯肉しにくが腫はれたり痛いたんだりするだけでなく、歯の根ねっこまで溶とけてしままいます。歯肉炎しにくえんの予防よぼうにはまず歯みはがき。歯はだけでなく、歯肉しにくの健康けんこうにも気きをつけたいですね。

#### 正しいブラッシング法



### 歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。



#### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯にあらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。



#### 歯茎を傷めてしまうかも

力を入れて磨いていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシは歯茎など、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換しよう！1カ月に1度が目安です。



# スマホとどっちが大切？

「スマホが何より大切」そんな生活になっていないか、振り返ってみてください。



## “スマホ”と“友達”

本当の自分、本当の言葉で関わる『リアル』は、時に面倒も引き起こします。でもそれだから生まれる友情も。スマホだけを頼る、スマホに縛られていると本当の友達が見えなくならない？



## “スマホ”と“いのち”

「自転車に乗りながらスマホ」「歩きながらスマホ」普通に考えれば危険なのはわかっているのにやってしまう人が多いですね。自分や人の『いのち』に替えられるほど大切な用事が、スマホの中にありますか…？



## “スマホ”と“目”

目の不調の原因がスマホだと自覚する人は多いのです。目が重い、乾く、痛い、ピントが合いづらい、まぶしいなどの症状はありませんか？健康はちょっとずつ損なわれているかも…。



## “スマホ”と“時間”

目的なくただだとスマホを見てみると、あっという間に時間が過ぎてしまいますよね。将来、「スマホで失くしたものは時間です…」と後悔するより、今、スマホ時間の見直しを!!

# 不安と上手に付き合おう

不安とは

身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につなげる、人間にとって大切な感情です。

不安が不安のままになっていませんか？自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

まずは、不安を口にしてみましょう。1人で「不安だな」と思っていると、どんどんネガティブな考えになってしまいます。友達、先生、家族など、相談できる人に話すと心が楽になりますよ。

