



えがお (保健だよ)

R6. 5. 30

No. 4

下仁田中 保健室



ピアサポート

仲間同士の支え合い

不安ってどういうことだろう？

不 安な気持ちになることは誰にでもあ
るはず。具体的には、まだ起こって
いない未来について「○○に
なったらどうしよう、嫌だな
あ」と感じる状態のこと。



人 間の心はストレスを受けると、逃げ
るか戦うかを選ぶため、不安になる
仕組みになっています。ごく自然な反応な
のですが、ずっと不安なままだと、寝つき
が悪くなったり体にも 影響がでてきたりする
ことがあります。

じ つは不安の裏には「こうなりたい」
という前向きな気持ちがあります。
たとえばテスト前に不安になる人は、「良
い点がとりたい」と思っているはず。その
前向きな気持ちに従って勉強をするのも一



つの手です。目標に向かって
手を動かすと少し和らぎます。

ピアサポート
(仲間同士の
支え合い)



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあり
ます。家族や友だちに話してみましょ。私も
保健室で待っています。

寝る30分前
には、スマホの使
用をやめてみま
せんか？少しの
工夫で寝られる
ようになります
と
思
い
ま
す。

予告

学校保健学習会について

日時：6月3日(月) 5校時

場所：体育館

対象者：小学6年生

中学1～3年生

講師：日本ピアサポート学会

常任理事 吉田益美先生

内容：①ピアサポートって何？

②ピアサポート体験

*2つのトレーニングをします。

③ピアサポート活動の計画
づくり

資料：クラスルーム R6 保健の情報
の中にあります。

*保護者の方も見てください。

ピアサポートを取組にあたり最初に
聞く話です。そして、大切な『傾
聴』で友だちの話聞く体験をし
ま
す。

ピアサポートが広まれば、先生は、
きっと素敵の下仁田中学校になると
思
っ
て
い
ま
す。



こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょ。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

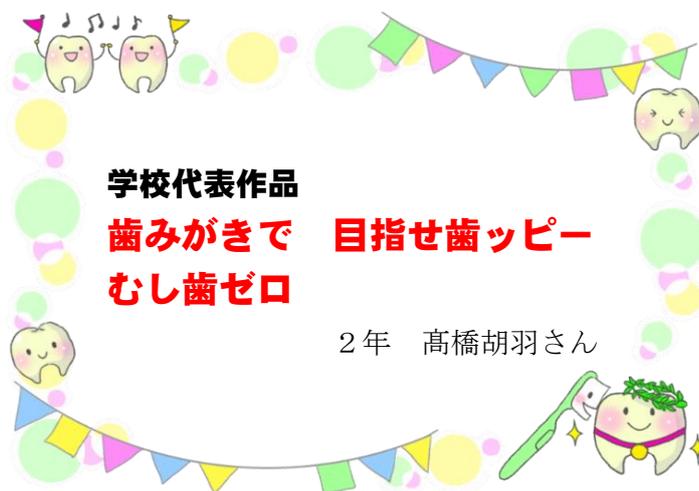
歯と口の健康に関するポスター・標語コンクール学校代表が決まりました。

ポスターは、美術部（岡田侑樹さん・生方浩貴さん・田村隼人さん）、3年鈴木仁奈さん・西原杏さんが取り組んでくれました。

標語は、前回の保健だよりで募集したところ、ほとんどの生徒が応募してくれました。本当にありがとうございました。作品は、6月1日から保健室前の廊下に掲示します。ぜひ見てください。



<学校代表作品 3年 西原 杏さん>



<歯肉炎の写真（インターネットより）>

鏡を使って歯肉を観察してみよう

●赤くなっている●丸みをおびている●ぶよぶよしている●歯をみがくと出血する。あてはまれば、歯肉炎が疑われます。

<歯肉炎(GO)は自分で治してしまいましょう。>

1. ていねいな歯みがき

そのポイントは・・・



毛先の細い歯ブラシで、歯と歯ぐきの間に歯ブラシの毛先を入れるようにして、毎日ていねいな歯みがきを行うようにしましょう。歯肉炎の直接的な原因となるのは、口腔内に常在する菌たちです。それらを取り除くことによって炎症を治すための土台を据えることができます。

2. 補助的清掃用具の使用



歯間ブラシやフロスなどを、自分に合ったサイズで使うようにしましょう。最初は、歯間ブラシを通すだけで歯茎から血がにじんでくるので、怖いと感じるかもしれませんが、それは炎症を起こした歯茎から血が出ているからです。その周りについている歯垢を、歯間ブラシやフロスで取り除くことによって、初めて歯肉炎が改善されます。