



歯科検診の結果をお知らせ

10月21・22・23日に行われた歯科検診の結果、「定期的観察が必要」「歯科医師による診察が必要」であった人にお知らせを出しています。むし歯よりも、歯垢と歯肉の状態が気になる人が今年は多かったです(°Д°)

みなさん、歯と歯の間、歯と歯ぐきの間のブラッシングは丁寧に★

今年も「さんさんチャレンジ」を実施

毎年恒例11月1日～14日に、自分が目標設定した「起床時刻・就寝時刻・メディア利用時間」と「朝食と排便リズム」を意識して生活する「さんさんチャレンジ」を行います。30日に要項とシートを配布します！先生たちもチャレンジするので、みんなで健康的な生活をしましょうね。

＊ ＊ 心とからだの整え方・オススメ健康法 ～最終回！インタビュー編～ ＊ ＊



僕の家では「とうとスポーツ法」というのがあって、それでリフレッシュしています！

すごく気になる！どんなことをするのですか？



私の心の整え方は、「親指と小指をくっつけて深呼吸をする」です。

どういう場面でしたり、効果を感じていますか？



リビングでくつろいでいたら、家族の誰かがいきなりビーチボールを持ち出してドッチボールやバレーを始めたり、腕立て伏せや腹筋を始めます。これは勝負で、僕が絶対勝ちます！汗かいたあとのお風呂が超モチイイです～！

モヤモヤした時に、一息ついてこれをするとう気持ちが楽になります。寝る前や部活動で黙想をしているのでその時にもします。気持ちの境目を作ることを意識しています。15秒くらい、鼻から吸って、口から吐くという呼吸です。

楽しい「おうち時間」は心の健康につながりますね！



僕のオススメ健康法は、鼻うがいです。母がやっていたので小学生の時から時々しています。

私も毎朝やっていて、鼻も頭もスッキリするので習慣になりました。仕上げにオイルを塗って乾燥予防もしています。どんな風に鼻うがいしていますか？



睡眠と勉強、睡眠と美容について、保健室でいろんな話を聞かせてくれた子がいたので、みなさんにもシェアしますね。



鼻うがい用の器具があって、ぬるま湯に塩を入れて、片鼻に流し込み、もう片方の鼻から出します。(こんな感じ→)

(ちょうど保健室に来ていたM先生) 僕も帰宅後に鼻うがいをしていますよ。感染症予防にも効果があるみたいです。

鼻うがいをしている人が身近にいたとは驚きです！間違った方法でやると痛みや中耳炎になる危険性もいわれているので、気になる人は伝授するのって下さいね。



早く寝るって大事みたいです。睡眠と学習の関係が本に書いてありました。勉強は、夜は軽めに、朝はしっかりした方が頭に入るみたいです。睡眠中に、その日起こった出来事や見た物を整理しているので、整理し終えた朝のまっさらな状態だと頭に入りやすいみたいです。



ディズニーのプリンセスの法則の本に、「20時に寝て4時に起きる」と脳にもお肌にも良いと書いてあったので、やっています。スマホを触らなくなったし、朝スッキリと起きられて勉強できるし、寒くなってきたけど効果を感じているので続けられそうです。

