

ほけんだより

5月

令和5年5月 清風学園

5月14日は母の日。カーネーションを贈る人もいるかもしれませんが。カーネーションは色ごとに花言葉が違います。赤色は「母への愛」、ピンク色は「感謝」、オレンジ色は「純粋な愛」、青色は「永遠の幸福」といわれます。普段は照れて言えない気持ちを、花の色に乗せて伝えてみてはいかがでしょうか。



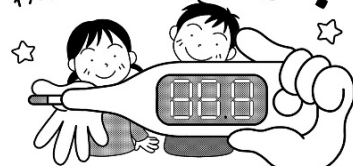
ないないは
体とこころのピンチ!?

- やる気が出ない
 - 何をしても楽しくない
 - ごはんがおいしくない
 - ウチが出ない
- 体や心のSOSサイン
かもしれません。

- やってみよう
- 生活リズムを整える
 - 体を動かす
 - 好きなことをする
 - 信頼できる人に相談する



ほくの
わたしの
平熱は?



すぐに こたえられますか?

そろそろ
熱中症に
注意!



熱中症
が増えてきます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

- 熱中症予防のポイント
- こまめな休憩と水分補給
 - 脱ぎ着しやすい服装
 - 屋外では帽子をかぶる
 - 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。

がんばる 休む

バランスを大切に



イライラ
睡眠
足りていますか?

いつもなら気にならないような家族や友だちの
何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。
それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。

何て言ってる? 歯科検診



C むし歯
治療が必要な
むし歯

G 歯周疾患罹患
治療が必要な
歯周疾患

現在歯
治療の必要のない健康な歯

〇 処置歯
治療が済んでいる歯

△ 喪失歯(永久歯)
永久歯がなくなった状態

歯科検診用語の意味を知っておこう!

CO 要観察歯
むし歯になりそうな歯

GO 歯周疾患要観察者
軽い歯肉の炎症がある

× 要注意乳歯
抜くかどうか相談が必要な乳歯



ほめことば
さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。それは誰でも同じ。人をけなす言葉をつかうより、ほめ上手をめざそう。コトは「さしすせそ」!

さ さすがだね!

し じょうずだね。知らなかった

す すごいね。すてきだね

せ センスがいいね

そ そうだね。そのとおりだね

みんなのいいところを見つけて、お互いにほめあえば、きっと仲よく楽しくすごせますよ。

「三次喫煙」って知ってる?

タバコの火が消えた後も残留する化学物質を吸いこむことをいいます。こんなところに付着して残っていますよ。



タバコを吸った人の髪の毛や衣服など

新生活の疲れ
うまくりフレッシュ!

世界禁煙デー
5月31日は
NO!!

あなたは大丈夫? 栄養バランスを悪くしがちな「こ食」に注意!

同じもの(固定化したもの)ばかり食べる

家族が個々に違うもの(好きなもの)を食べる

パンやめんなどの粉でできたものばかり食べる

食べる量が少ない(小食である)

乗り物酔い: 予防のポイントとは?!

酔い止め薬を飲む

充分な睡眠

遠くの景色を見る

楽しんで気を紛らわせる