



ほけんだより



2024年 11月 平岡南中学校 保健室

体育大会も無事終わり、いよいよ11月です。2学期も残り2か月になりましたが、2年生はトライやるウィーク、3年生はオープンハイスクール、11月の終わりには期末テスト・・・とまだまだ忙しい日が続きます。朝晩と寒い日が多くなり、昼間との寒暖差も大きいので体調を崩しやすくなります。そんな時こそ規則正しい生活をして、体調管理もしっかりとしつつ、気持ちの面でもリフレッシュもできるようにしましょう。

気持ちのコントロールをしてみましょう♪

季節の変わり目は体調の変化も起こりやすいですが、今回は心の健康にも目を向けてみてください。

何をしても気分が落ち込んだり、マイナス思考から抜け出せない、すぐイライラしてしまう…こんな経験ありませんか？だめだとはわかっているけどなかなか気持ちのコントロールができない時ってありますよね？

今回は、イライラした時にできる怒りの感情のコントロール＝『アンガーマネジメント』と、物事を違う視点からとらえることで気持ちや行動に変化をもたらす『リフレーミング』について知ってもらおうと思います。

◎アンガーマネジメント ～イライラが爆発しそうになったら“6秒”やり過ごそう!!～

怒りのピークは6秒で、それをやり過ごせば冷静さを取り戻せると言われています。はじめは難しいかもしれませんが、イライラが爆発しそうになったら自分に合った方法で気をまぎらわせ、怒りの感情をコントロール（アンガーマネジメント）する練習をしてみてください。よく言われているものは、

- ・数を数える ただ単に1から数を数えてもいいし、100 から 3 ずつ引いていくといった少し複雑なものにするとより気がまぎれると言われています。
- ・ゆっくりと深呼吸する 深呼吸することで気持ちをリセットしやすくなります。
- ・その場から離れる イライラの原因の場所から離れることで気持ちを落ち着かせることができます。



◎リフレーミング ～短所は長所!!～

リフレーミングとは、物事を「フレーム（枠組み）」を変えて見ることです。否定的に考えてしまいがちなことも、見方を変えれば新しい自分の能力としてとらえることができるかもしれません。

短所は長所!ピンチはチャンス!です!!

- 怒りっぽい ⇔ 情熱的な 頑固 ⇔ 一貫性がある・意志の強い こだわる ⇔ 最後までやり通す
- おとなしい ⇔ 穏やかな・話をよく聞く マイペース ⇔ 自分らしさを持っている
- 負けず嫌い ⇔ 向上心がある 優柔不断 ⇔ 最良のことを常に考えている

11月8日は“いい歯”の日



11月8日は“11(いい)”“8(は)”の日です。言葉の通り、いい歯で過ごせるように自分の歯のことを考えてみましょうという日です。

“8020運動”を知っていますか？これは80歳まで20本の元気な歯を保てるようにしましょうという活動です。元気な歯が20本あると、どんな食事でもしっかりと食べることができると言われています。

みなさんが、80歳になったとき元気な歯がどれだけ残っているかは、今どれだけ歯を大切にできるかで結果が変わってきます。毎日丁寧に歯磨きをする、定期的に歯医者さんで歯を見てもらう・・・など今の自分にできることを続けてみてくださいね。

みがき残していませんか？ここは**要注意!**

毎日の歯みがきは“正しく丁寧に”を心がけてみましょう！

右の絵のみがき残しの多い6つの部分に注意しながら、歯みがきをしてください。

とくに、“歯と歯の間”“歯と歯肉の境目”には汚れがたまりやすいので、意識してみがくようにしましょう。

隅から隅まできれいにみがけると、虫歯のない強くて丈夫なきれいな歯になるので、歯も喜びますよ♪



しっかりかむことのメリット

しょうか たす
消化を助けます。

た
食べすぎをふせぎます。

は びょうき
歯の病気をふせぎます。



歯が強くて丈夫だと、食べ物をしっかりと噛むことができます。よく噛んで食べましょうと言われるのが、よく噛んで食べることでどんないいことがあるのでしょうか？

よく噛むことで、満腹感を感じやすくなり、食べすぎの防止につながります。また、食べたものが細くなって胃に送られるので、消化を助けます。さらに、よく噛んで食べるとだ液がたくさん出ます。だ液には口腔内を殺菌し、歯を強くする働きがあり、虫歯を防ぐことにつながります。

よく噛んで食べるとういことがたくさんあります！