

健やか

喜多方桐桜高校 保健だより

11月号 No.11 2025年11月4日発行



カレンダーもあと1枚で今年も終わりになってしまいました!あの暑かった日々はどこに行ってしまったのかと思うほど、めっきり寒くなって来ましたねー(>_<)日中と朝夕の寒暖差で、発熱や頭痛などで欠席する人も増えてきました。「桐桜祭」を成功させるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」・「身体を冷やさない」を実行し、免疫力を高め、体調管理をしっかりして、桐桜祭に臨みましょう♪

11月の保健目標

健康を意識した生活をしよう!



「いい歯」のためにも「いい歯肉」

いい歯とは? むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…確かにその通りですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない「歯肉が健康」であることです。歯肉は、いわば歯の土台です。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると、歯はグラグラになり、しっかりかむことができなくなります。歯肉炎の予防には、まず「歯みがき」が大切です。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけて、80歳まで自分の歯を20本以上残しましょう♡



イイトいっぱい! 「噛む」8大効用



よく「噛む」ことは、食べ物を身体に取り入れるためだけでなく、全身の健康に良い効果があります!

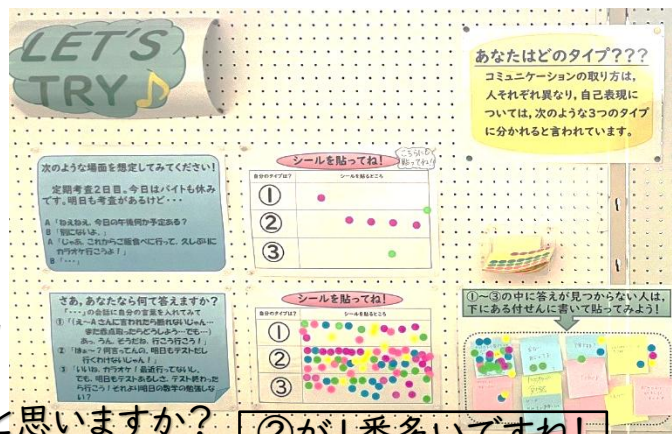
ひ 肥満予防 脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎます!	み 味覚の発達 よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります!	こ 言葉の発音がはっきり 口の周りの筋肉をよく使うことで表情が豊かに。言葉の発音もきれいになります!	の 脳の発達 脳細胞の働きを活発にするので、子どもなら脳の発達に、大人なら認知症予防につながります!
は 歯の病気予防 だ液がたくさん出て食べ物のカスや細菌を洗い流し、むし歯や歯周病予防になります!	が がん予防 だ液に含まれる酵素が食品の発がん性を抑え、がん予防につながります!	い 胃腸の働きを促進 よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます!	ぜ 全身の体力向上と全力投球 力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力が湧きます!

みなさん！2棟と3棟の渡り廊下にある掲示物 「LET'S TRY」(あなたはどのタイプ?)には参加しましたか？

- ① 非主張型タイプ(のび太君タイプ)
 - ② 攻撃型タイプ(ジャイアンタイプ)
 - ③ アサーティブなタイプ(しずちゃんタイプ)
- の3つのタイプに分かれていましたが...

みなさんはどのタイプでしたか？

- 全校生の約6割の人が答えてくれました。
全体的にみると、②攻撃型タイプ(ジャイアンタイプ)が多かったようです。
答えられなかった人は、自分はどのタイプだと思いますか？



① 非主張型タイプ
(のび太君タイプ)

自分よりも相手を優先して考えるタイプ
あなたの良いところは、相手の気持ちを考え、思いやれることです。
相手に合わせるのではなく、自分の考えを素直に伝えられると良いかも

② 攻撃型タイプ
(ジャイアンタイプ)

相手よりも自分を優先して考えるタイプ
あなたの良いところは、自分の考えをきちんと伝えられることです。
自分の考えを言うだけでなく、相手の気持ちを思いやり、発言すると良いかも

③ アサーティブなタイプ
(しずちゃんタイプ)

まずは自分のことを考えるが
相手への配慮も忘れないタイプ
自分の気持ちを正直に率直に、その場にふさわしい表現で伝えることができる。そしてお互いの意見がぶつかったときは、話し合い、お互いに納得できる結論を出そうとすることができる。

*自分のタイプを知って
どう思いましたか？

① ② ③

シールを貼ってね!

★自分の気持ちを、伝えるとき、相手の気持ちも考えながら、遠慮せずに伝えられたらいいですね

* たくさんの方が参加してくれて“大好評”だったので「Part2」を掲示しました!前回参加できなかった人も、ぜひ参加をお願いします♪

「Part2」は…?

「あなたはこんなときどう感じますか？」

友だちにあいさつしたけど、返事がなかった。

～Aさんの場合～
そうか!急いでいたのかあ…!

～Bさんの場合～
もしかして、聞こえなかったのかなあ?

～Cさんの場合～
何か悪いことしたかなあ…?

～Dさんの場合～
無視されたー!!!

自分はどのタイプか、
の中に
シールを貼ってみよう!

<スクールカウンセラー岡村滋子先生の来校日>

* 11月の日程は下記の通りです。保健室で受け付けていますので、話を聴いてほしい・心配なことがある人は、気軽に声をかけてください。

【日時】 7日・14日・21日・28日…金曜日

13:10～17:10の予定です。

【対象者】 生徒・保護者・教職員

※ 時間については、変更になる場合もあります。

※ 生徒の皆さんは、授業の扱いが「公欠」になります。

※ 保護者の方も、都合を合わせますので、担任や養護教諭にお声がけください。

