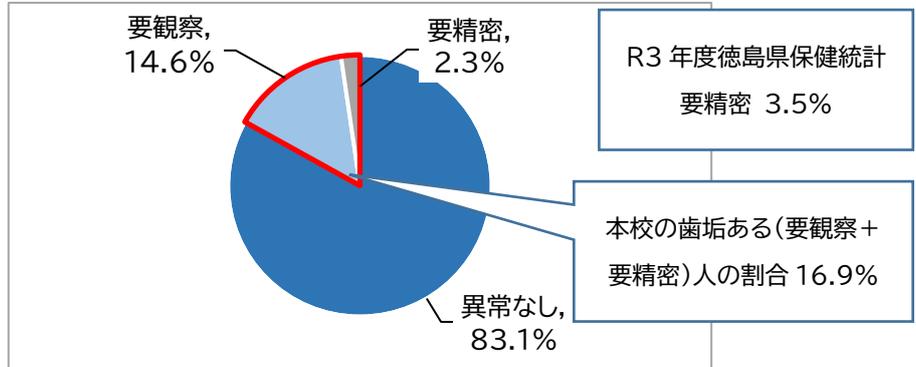




11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まります。日に日に朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。本格的な冬が来る前に、カゼやインフルエンザ等の感染症に備えて、手洗いやうがい、教室の換気などを行い、引き続き感染予防に取り組みましょう。

◆ 歯科検診結果「歯垢の状態(全学年)」(5月実施)



歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



歯周病 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間たまわって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

いい姿勢はなぜ大切?

CHECK!!

あなたは大丈夫?

- いつものクセ
- いつも同じ手でカバンを持つ
 - 足を組んで座る
 - ノートや本に顔を近づけて見ている
 - ひじをついて座る
 - 寝ころんで本を読む
 - 片方の足に体重をかけて立つ

- 座るとき
- 背中が丸まっている



- 背もたれによりかかっている

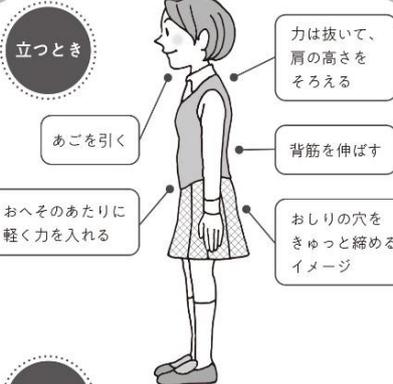


- 腰が反っている



1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”



いいこといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



2 集中力アップ



背中が丸まっていると、脳が十分に動きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?





①手を洗う



②うがいをする



③人混みを避ける



④夜更かししない



⑤バランスよく食べる



⑥軽い運動

そのひと言…セクハラかも!?

セクハラとは

セクシュアルハラスメントの略。相手の気持ちに反する性的な嫌がらせ。

これは間違い

- × 大人の世界だけ
- × 男性から女性だけ
- × 同性同士なら大丈夫
- × 体に直接触っていないからOK



こんな言葉もセクハラに

- 外見や容姿をいじる → 胸が大きいよね
- 性的なからかい → イライラしてるけど、生理？
- 性別を押しつける → (男の子に) 女の子みたい!
- 私生活に踏み込む → 彼氏とどうなの？

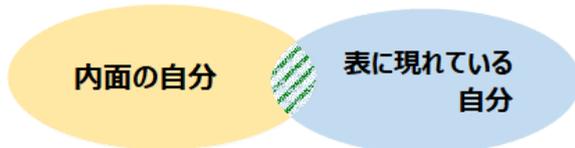


あなたは「友だちだから」「冗談のつもり」。でも、相手は？一度、振り返ってみましょう。

スクールカウンセラー 生田先生よりメッセージ 「自己一致」について

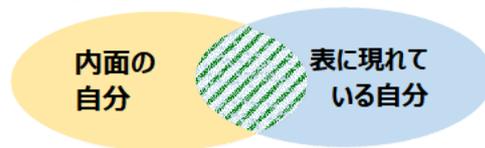
「内面の自分」と「表に現れている自分」が一致していることを「自己一致」といいます。

悩める人



一致している部分が少ない

自己一致した人＝精神的に安定



一致している部分が多い

少しずつ自己一致の方向に近づけられるといいですね。もしよかったらお手伝いをします。お声をかけてくださいね。

11月の相談日時(完全予約制) 2日(水)・16日(水) 10:30~17:30(1回45分程度)

※予約方法:ホームルーム担任または向井境子先生まで