

冷え込む朝や冷たい風が吹くときもありますが、土の中から植物が芽生えたり、木々のつぼみがふくらんできたりと春の気配を感じられるようになりました。気持ちもわくわくして来る季節ではありますが、今年はスギ花粉の量が多く、これに悩まされている生徒や先生がたくさんいます。私もそのうちの一人です。目がショボショボ、鼻はグズグズ、声はガラガラ、鼻づまりによって頭はボーッとしています。スギ花粉とはまだしばらくお付き合いしていかなければならないので、花粉症の人は特に、対策を怠らないように気を付けていきましょう。そして、まだ寒暖差が大きい日もありますので、衣服の調節にも気を配りましょう。



## 鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?



鼻がつまると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。

口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

### 口と歯を守るためのポイント

- **こまめに水を飲む** 口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- **マスクをする** 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- **よくかんで食べる** かむと、だ液がたくさん出てきます



花粉の時期は、朝起きると、口が乾燥していることがあります。口呼吸になっているからです。これではダメだと思い、マスクをして寝たら、乾燥のある程度防ぐことができました。稲井中は、1人あたりの虫歯保有数を表す数字=DMFが0.17(市内中学校の平均値1.29)と市内で1番小さい値です。大変よいことです。花粉症のみなさんには辛い時期ですが、小さい値を継続できるよう、これからも口腔内の健康に気を付けていきましょう。



## いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

### 感謝をあらわす言葉たち

**ありがとう**

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒のクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です **さすが!**

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



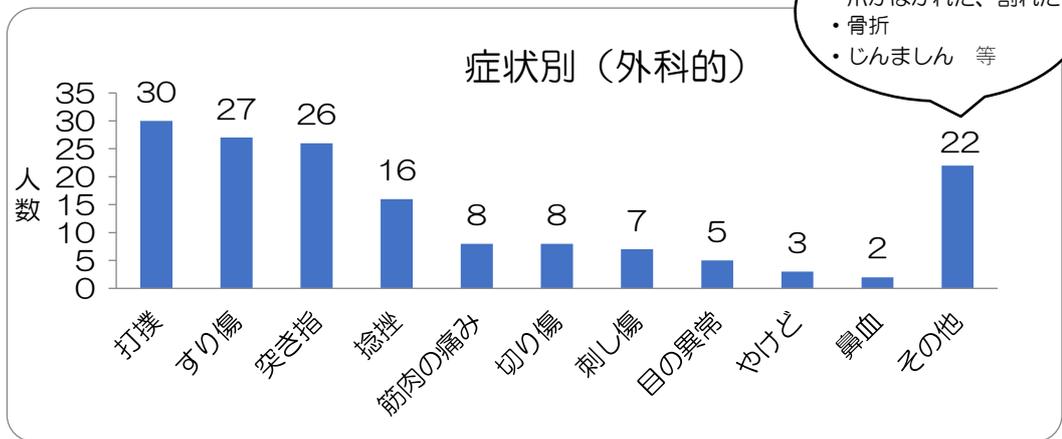
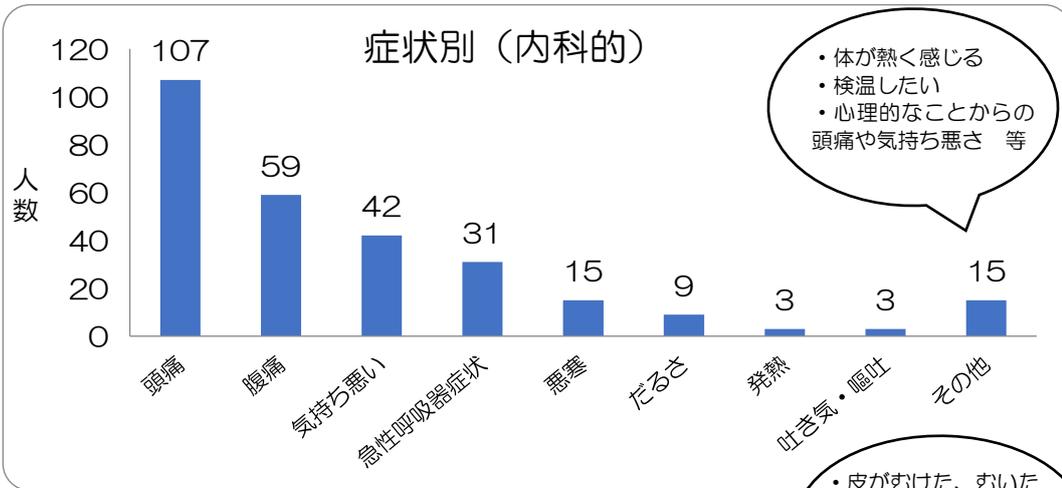
だいぶ前、ある仕事を終えた時の話です。

「順調に進められたのは、〇〇さんのおかげだな」とつぶやいたところ、そばにいた△△さんが、「自分も頑張ったのに・・・」と言い、機嫌を損ねてしまいました。私はそれを知らなかったため、△△さんに感謝の気持ちを伝える前に、その場には居ない〇〇さんへの感謝の気持ちを口にしてしまったのです。

大人であっても「あなたのおかげ」「ありがとう」と感謝をされることは嬉しいし、大事なことなのねとあらためて感じた瞬間でした。

皆さんも、普段はなかなか言えない感謝の気持ちを、素直に伝えてみるといいですね。

# ココロとカラダ



内科的の症状は、2、5、6月の順に来室者が多かったです。インフルエンザ流行期の頃と運動会練習や暑くなりはじめの頃に体調をくずす人が多くいました。

外科的の症状は、1、12、5月の順に来室者が多かったです。体育でバレーボール・バスケットボールの活動やマット運動・跳び箱があった時期、運動会練習の時期です。

体調をくずしたりケガをしたりした人は、なぜそのようなことが起こったのかを再確認し、同じようなことが起こらないように、努めていきましょう。

## 気持ちよく 新年度を迎えるために



### 受診・治療を済ませよう



何ぞせ、健康診断 オール「問題なし」!

春休みは2週間しかありませんが、次の学年へ進むための大切な準備期間です。準備をすることは、自分のためです。これまでの1年間を振り返ったり身の回りを整理したり、制服やジャージ・靴などのサイズを確認したり、新年度を気持ちよくスタートさせるために、少しずつ準備をしていきましょう。

まだ病院を受診できていない人は、春休みを利用して受診し、万全な体調で4月を迎えましょう。また、始業式の日慌てないように、余裕をもって持ち物等の準備をしておきましょう。



### 準備リストを再確認



忘れ物はないかな? 身だしなみも整えよう。

# ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があると言われています。

例えば

寝る3時間前までに食事をする

寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする



大切なのは自然にできること。  
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。  
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。



春休み中に治療しておこう



春休み中に治療しておこう

