

そうだんりよく たいせつ ちから
「相談力」も大切な「力」です

なや 悩みがあったり、お こ 落ち込んだり、き ぶん 気分がモヤモヤするとき、どうしてですか？ 自分で解決法を
かんが 考えついたり、じ ぶん 自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考
えたり、お こ 落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

そうだん
どう相談したらいいか
わからないときは



はな 話しかけやすい人は誰ですか？
しん み き 親身に聞いてくれる人がきつとい
るはず。き だ 切り出しにくいときは、
なんでもなし はじ はじめ話から始めるとい
かもしれません。

これからいろいろな
けいけん つ 経験を積み重ねていく



みなさんには、そうだんりよく たいせつ 「相談力」も大切に
そだ ちから 育ててほしい「力」です。保健室
もそうだんりよく てつた お手伝いをします！

デンタルコーナー



学校歯科医の門口先生に「口の中の健康と免疫力アップの関係」についてお話を伺いました

鼻うがいや口腔清掃をすると免疫力が上がると言われていますが、皆さんは口の中の健康と免疫力アップにはどのような関係があるか知っていますか？

人間には外部環境が変わっても内部環境を一定に保ち続けようとする能力があり、これを恒常性といいます。

～ 恒常性の例 ～

- 怪我をしても治る
- 骨折しても骨がくつつく
- 病気をしても治ろうとする



病気や怪我の勢いが人の免疫力より大きい場合は治らないことがあります。では、免疫力はどのように上げればいいのでしょうか。一番簡単な方法は、余分に使っている免疫力を減らすことです。

そのためには、鼻うがいと口腔清掃が効果的です。



〈鼻うがいの効果〉

皆さんが今住んでいる場所の空気は綺麗でしょうか？排気ガス、工場の煙、花粉や黄砂など、呼吸器は1日中空気の汚れと戦っています。呼吸器についている汚れは、鼻うがいをすることで綺麗になります。綺麗になった場所には、免疫力を使わなくてもよくなるので、身体全体の免疫力アップにつながります。

〈口腔清掃の効果〉

歯磨きが上手くできていないと歯肉に炎症がおこります。炎症がおきると歯肉は充血し、その充血を治そうと、免疫細胞が次々と送られてきます。普段からの口腔清掃をきちんと行うことで、口内トラブルを防ぎ、免疫力を身体の他の部分に使えるようになり、身体全体の免疫力アップにつながります。

⇒次回のほげんだよりデンタルコーナーでは、歯磨きの仕方についてお知らせする予定です。