

# 保健だより 5月号

？がんばりすぎていませんか？

- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラする



- よく眠れない
- 朝起きられない

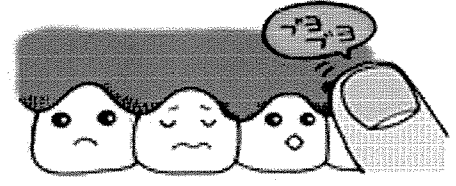


こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。  
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう！

心と体を休ませてあげるポイント

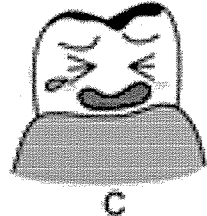


歯医者さんの言っている記号をよ〜く聞いてみよう！

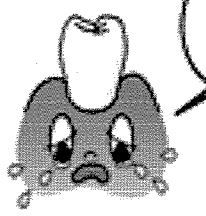


## 歯肉炎

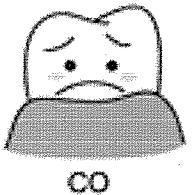
歯ぐきが腫れたり赤くなったりする



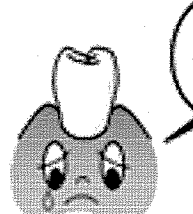
【シー】  
むし歯



【ジー】  
歯肉炎



【シーオー】  
むし歯になりかけの歯



【ジーオー】  
軽い歯肉炎

頼られた人も  
Happyに！

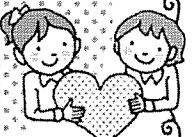
新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。  
「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがあります。



♥人の役に立ち  
感謝されると幸せを感じる  
♥頼られることは信頼の証拠。  
「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は  
「ちょっとお願い」と声をかけてみましょう。



SC来校日時	10日(金)	12:00~ 15:00
	17日(金)	
	24日(金)	
	31日(金)	

【予約方法】  
担任の先生や教育相談担当の井上先生、刀禰先生に伝えてください

