

朝晩、すっかり涼しくなり、秋めいてきました。この時期は、1日の中で気温の変化が大きく、体調を崩しやすくなります。1・2年生は新人大会が目前です。十分な睡眠と栄養をとり、生活リズムを整えて体調管理に努めましょう。



歯科検診が終了しました

今日、受診が必要なお子さんに、「治療のお勧め」の用紙をお配りしました。早めの受診をお願いいたします。検診された歯科医の先生方から、次の3つをご指導いただきました。

- 1 全体的に治療するむし歯が少ないので、この状態を保ってほしい。
- 2 3年生は歯肉炎が少なく良好。1年生は歯肉炎が多かったので、ていねいな歯みがきを心がけてほしい。
- 3 歯列については、受診のお勧めが出ていなくても、気になることがあったらかかりつけの歯科医院で相談をして下さい。（早めに相談することによって、適切な時期に、治療を始めることができます。）

今回、検診を受けることができなかった人のために、9月29日（火）13:20～鏡が沖中学校 保健室で歯科検診を行います。（学校歯科医の新澤先生が、学校に向いてくださいます。）

プレッシャーを感じたときは…

1・2年生は、まもなく部活動の新人大会、
3年生は数か月後には受験が控えていますね。
10月末には、合唱コンクールも控えています。

私たちは、テストや大会・発表会などを前になると、心が重くなったり、息苦しくなったりすることがあります。これを「プレッシャー」といいます。では、「プレッシャー」は悪いことなのでしょうか？確かに、体に出ている症状としては、あまりよい状態とは言えないですね。でも、悪いことばかりとは言えません。

『良い結果を出したい』『目標を達成したい』と思うからこそ、プレッシャーは生まれます。物事に真剣に向き合っている証拠です。スポーツ選手は、こんなことを自分の心（頭）に言い聞かせるそうです。「大事な時はプレッシャーがかかって当然！自分の力を、最大限に出したいんだから」「この重苦しさを覚えるのは普通のこと。大事な場面で力を出すためにエネルギー充電中だ！」

でも、どうしてもプレッシャーに押しつぶされそうなときは、一人で抱え込まないこと。友達や家族、近くの人々に話しましょう。保健室も welcome です。どうしたらいいかを、一緒に考えてくれるはずですよ。