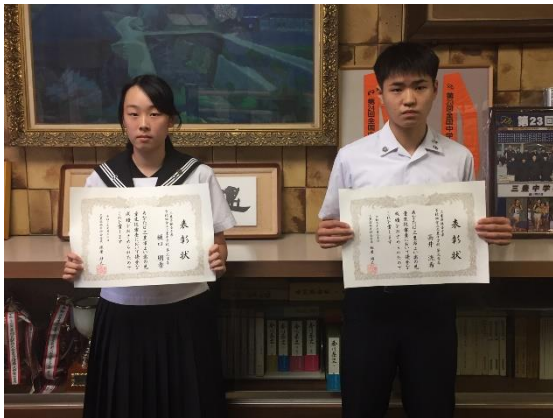




三豊市よい歯の審査会



毎年6月に三豊市よい歯の審査会が開催されていますが、今年は新型コロナウイルス感染症対策のため、書類審査になりました。7月30日に審査が行われ、三豊中学校代表の3年高井光希君と樋口朋香さんが選ばれ表彰を受けました。

1学期に終わっていない人も、9月24日（木）に歯科検診があります。結果をもらったら、「要受診」の項目にOが付いている人は、できるだけ早急に治療をしてください。歯を磨いたり虫歯を治療したりすることで、歯や口の中を清潔に保っておくことは、私たちの身体全体の健康につながっていきます。歯は、時間がたって悪くなることはあっても、自然に治ることはありません。

心を元気にする3つの方法

8月20日から始まった2学期も半月が経ちました。今年の夏は記録的な猛暑で、日中の最高気温が高いのはもちろんですが、最低気温が25℃を下回らない「熱帯夜」が続きました。これほどずっと続いたのは、私の記憶にありません。この暑さによる疲れが出て、体調や心のバランスを崩す人が増えてきています。涼しくなってくると元気も回復してくることが多いのですが、もうしばらく辛抱するしかありません。

さて、今回は暑さが原因であってもなくても、なぜか「元気が出ない」人のために、ある人に教えてもらって私が行っている「心を元気にする3つの方法」を紹介します。当たり前なことばかりです。「こんなことはわかっているよ」という声が聞こえてきそうです。実は、私も教えてもらったときは、「えっ！こんなこと？」と思いました。たいていの人は、「こんなことで心が元気になるなら、誰も苦労しないよ」と、実際にやってみないのです。やらずに否定することは誰にでも簡単にできます。でも、実際にやってみたら、効果があるのかどうかわからないのです。

心と体は切り離すことができないものです。心が元気になると体が、体が元気になると心も元気になります。生きていくと、自分がいくらがんばっても思うようにならない事があります。心が落ち込んでしまうときもあります。「元気を出せよ」と励まされても、そもそも元気が出ないからクヨクヨしているのに……。そんなときは、直接、心を元気にしようとするのではなく、まず体を元気にしてみましょう。次の3つのことを、とりあえず3日間実行してみてください。きっと、心も元気を回復してくるはずです。

☆ 体を動かす

部屋のそうじ、食事の準備の手伝い、草抜きなどをする。散歩や筋トレもよいのですが、じっとしてクヨクヨ考えこまず、とにかく体を動かしてみる。ストレスの発散になり、よい睡眠にもつながります。

☆ よりよいものを食べる

お菓子やジュース類をとらずに、食事をしっかり食べる。カップ麺等味の濃いインスタント食品をできるだけ避け、野菜中心の食事をする。サラダなど簡単なものを自分で作るとより効果的で、家の人にも喜ばれます。家族と「おいしい」という気持ちを分かち合いながら食べましょ

☆ 十分眠る

入浴をして一度体を温めて、少し体が冷えかけた頃に布団に入る。スマホ、ゲーム機をいじって睡眠不足になるのが一番危険です。スマホ、ゲーム機は手の届かない所に置いておきましょう。いつもより30分～1時間くらい早く布団に入るとよいでしょう。