 保健だより 6月号

奈良大学附属高等学校 保健室発行

自分の「心と体」、  
そして「言葉」をととのえる。

～ 小さな行動が、大きな変化を生む ～

# 今月のテーマは 「小さな行動が、 大きな変化を生む」

 **STEP 1: 体をととのえる**

2分の歯磨きが、  
一生の自信になる。

 **STEP 2: 印象をととのえる**

0.1秒の第一印象が、  
人間関係を決める。

 **STEP 3: 言葉をととのえる**

1つの言葉が、脳を傷つける  
(または救う)。

# 32.77%

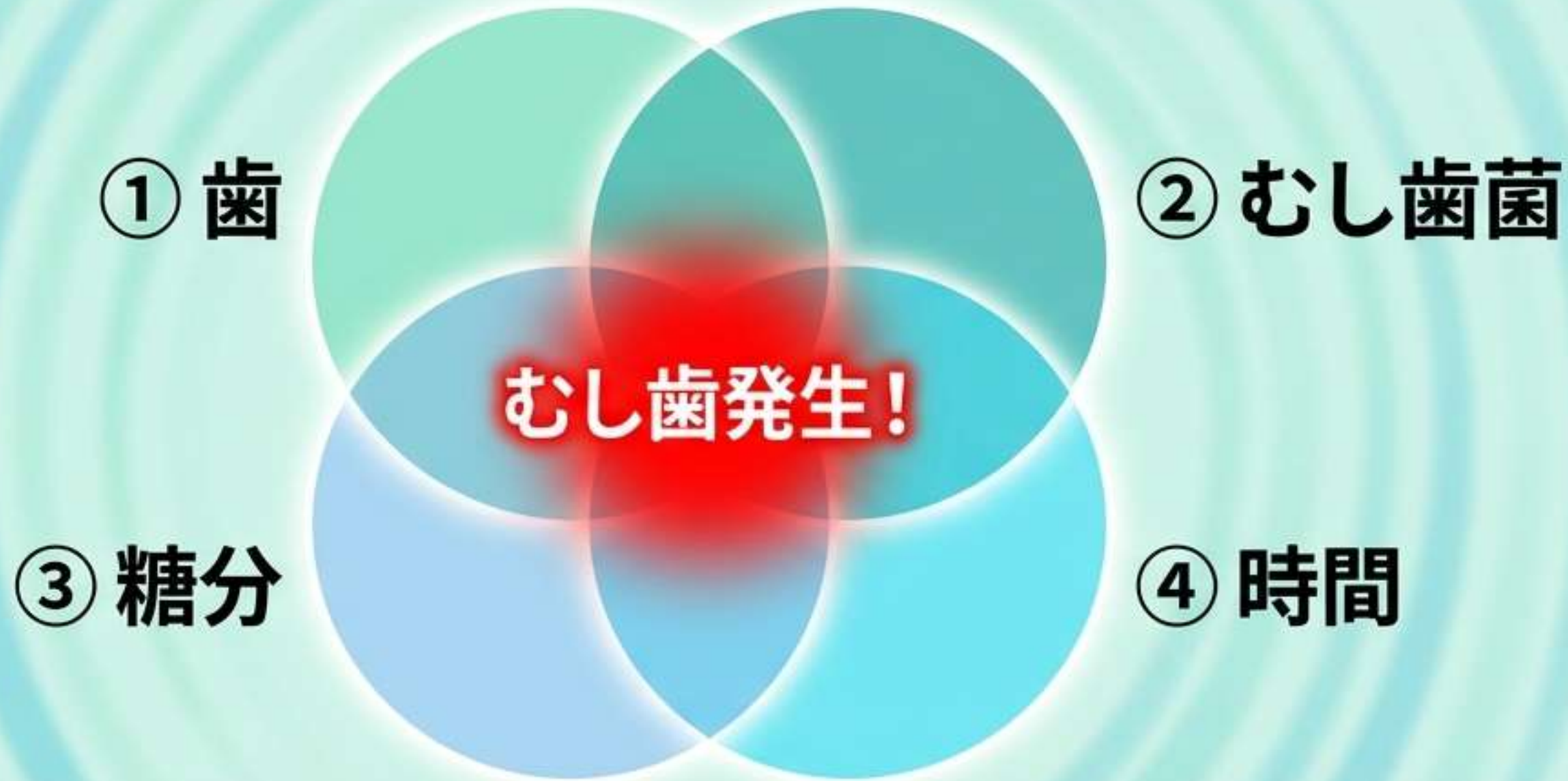
高校生の「約3人に1人」がむし歯を持っています。  
(文部科学省 令和7年度調査)



**「むし歯ゼロ」は全身疾患を防ぐ第一歩。**

たかがむし歯とあなどらないでください。歯周病菌が血液中に入ることによって、将来の「糖尿病」や「心疾患」のリスクを高めることが科学的に示されています。

# むし歯ができる「4つの条件」



**予防の鍵は「時間が重なるのを防ぐ」こと!**

甘いお菓子の「ダラダラ食べ」は、むし歯リスクを急上昇させます。食べたらずちに歯磨き・うがいを!

# 今日からできる！3つの美歯習慣 ✨



## ☑ STEP 1: 夜の2分間ブラッシング

就寝中は唾液が減り細菌が急増します。「就寝前」が最重要！フッ化物入り歯磨き粉でエナメル質を強化。



## ☑ STEP 2: 週3回のデンタルフロス


歯ブラシだけでは汚れは60%しか落ちません。フロス併用で歯垢除去率は一気に「80~90%」へ激増！まずは週3回から。





## ☑ STEP 3: 毎朝の「笑顔」チェック


毎朝、歯磨き後に鏡で自分の笑顔を確認。きれいな歯を意識すると、自然とモチベーションが上がります！

# 「歯をきれいにする」と、何が変わる？

 歯がきれいになる

 自分を表現する自信がつく（自己効力感UP）

 自然な笑顔が増える

 第一印象が良くなる

 コミュニケーションが積極的になる！

※「きれいな歯の人は、自信があり・成功していて・友好的だ」と評価される傾向があります。（米・英の研究データより）

# 第一印象はわずか「0.1秒」で決まる。



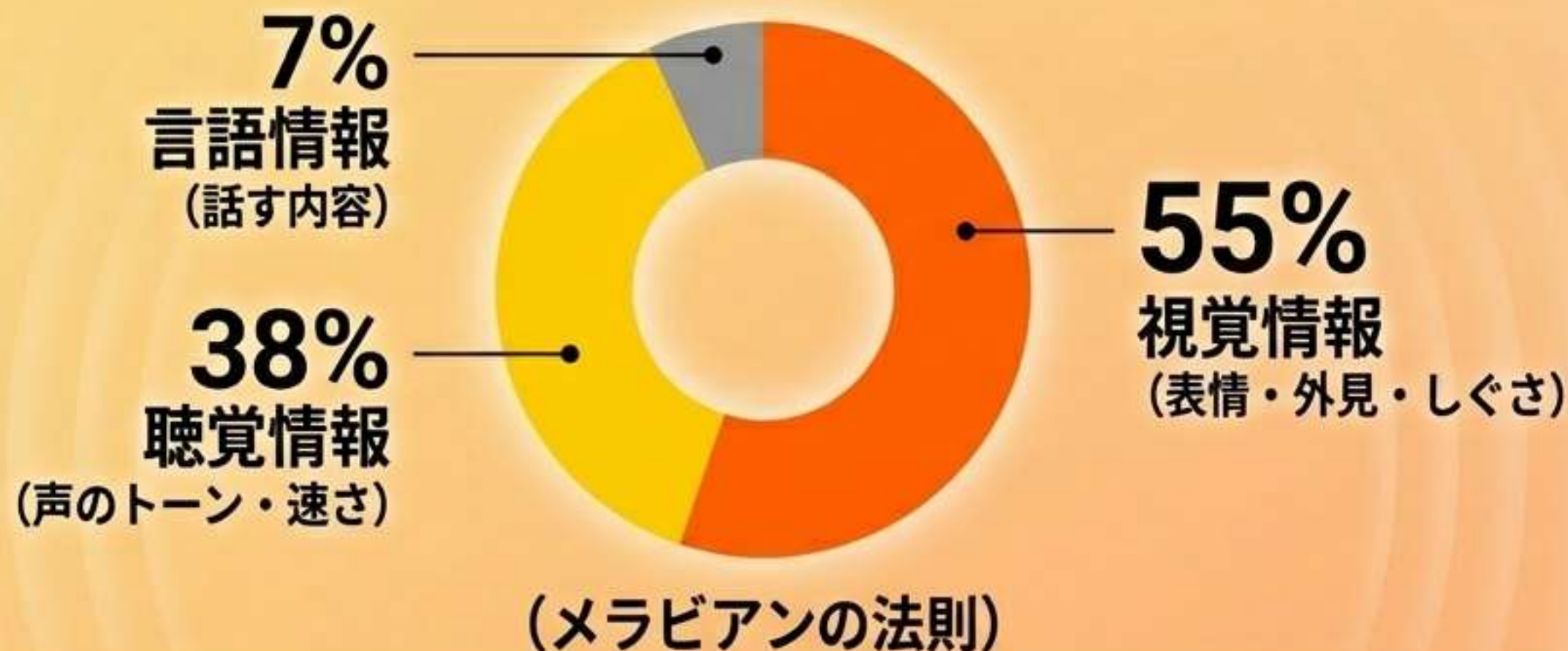
0.1秒



ハーバード大学などの研究によると、人は相手の顔をわずか100ミリ秒（0.1秒）見るだけで、「この人は信頼できるか」「有能か」を無意識に判断しています。

あなたの印象は、たった数秒でコントロールできる。

# 印象を支配する『見た目』の力



## 🧠 『ハロー効果（後光効果）』とは？

最初の印象が良いと、その後の能力や性格への評価もすべて底上げされる最強のバフ効果！  
服装・髪型・姿勢・清潔感は、自分でコントロールできる『最強の印象ツール』です。

外見をととのえたら、次は  
「内面からのアウトプット」の話。

---

何気なく使っているその言葉、  
実は「凶器」かもしれませぬ。

# 暴言は「脳を物理的に傷つける」

(ハーバード大学医学部の研究)



「死ね」「あほ」「ばか」などの言語的暴力（暴言・罵倒）を繰り返し受けた人の脳は、聴覚野や感情を処理する領域（扁桃体周辺）の構造が変形してしまいます。

**言葉の暴力は、殴る蹴るの「物理的な暴力」と全く同じダメージを脳に与えます。**

# デマや悪口は、真実の「6倍」速く拡散する






マサチューセッツ工科大学(MIT)の研究によると、噂やデマは正確な情報より圧倒的なスピードで広がり、一度広まった噂を止めることは非常に困難です。



高校生のいじめの**62%**が「言葉によるもの」。  
SNSのスクショは、デジタルタトゥーとして永遠に残ります。

# 言葉の暴力がもたらす「全方向への破壊」

 <p>言われた側 (ダメージ)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・自己肯定感の低下</li><li>・うつ症状、PTSD</li><li>・不登校</li><li>・自傷行為のリスク</li></ul>
 <p>言った側 (加害者リスク)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・共感力の低下</li><li>・将来の人間関係の崩壊</li><li>・SNS記録による社会的・法的責任（名誉毀損など）</li></ul>
 <p>周囲・傍観者 (集団の悪化)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・「次は自分かも」という恐怖と緊張感</li><li>・見て見ぬふりをする罪悪感</li><li>・集団環境の崩壊</li></ul>

# 「言葉の選択」を意識しよう

× 「死ね」「消えろ」

→ (絶対NG。感情が爆発しそうな時はその場を離れる)

× 「あほ」「ばか」

→ ✓ 「それは違うと思う」  
「もう一度考えてみて」

× 「あいつ、○○らしいよ」(噂)

→ ✓ 「直接本人に聞いてみたら？」

× 「みんなそう言ってる」

→ ✓ 「私はこう思うんだけど、あなたはどう？」



Message





**SOS** もし「つらい」と思ったら、  
絶対に一人で抱え込まないで。

あなたの周りには、助けてくれる大人が必ずいます。  
家族、担任の先生、養護教諭、スクールカウンセラーに相談  
してください。

 よりそいホットライン (24時間・無料)

**0120-279-338**

 子どもの人権110番 (平日8:30~17:15)

**0120-007-110**

# あなた自身と、あなたの周りの世界を変えるために。

## 体をととのえる

(毎日の歯磨きで一生の健康と自信を)

## 印象をととのえる

(笑顔と清潔感で人間関係を豊かに)

## 言葉をととのえる

(相手を思いやる言葉選びで心を守る)

まずは今日、鏡の前で笑ってみる。  
そんな小さな習慣から、始めてみませんか？