

ほけんだより

南犬飼中保健室
No.7 令和3年11月



2学期の大きな行事、輝光祭が終わりましたね。皆さんの活躍に拍手を送ります。

朝の寒さがつらい日が多くなってきましたね。布団から出るのに時間がかかってしまう人も多いのではないのでしょうか？日没も早く、空気も乾燥していて、冬が近づいているように感じます。気温の変化が大きいと、体の疲れがたまり、体調を崩しやすくなります。意識して睡眠をとり、翌日に疲れを残さないようにしていきましょう。



11月8日は
「いい歯の日」！

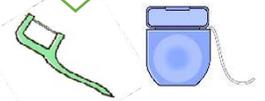


むし歯や歯周病の原因となっている歯垢(プラーク)、に唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、全身の健康にも影響を与えることがあります。

歯石になると歯みがきではおとせません。歯科医院で除去してもらう必要があります。

健康な歯を保つためには、自宅で行う歯みがきや歯肉のチェックなどのセルフケアと、歯科検診、歯垢や歯石を落とす歯のクリーニング、歯みがき指導などのプロケアが欠かせません。定期的に歯科医院でチェックを受けて、健康な歯を保てるといいですね。

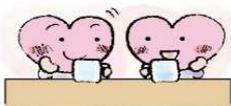
デンタルフロスを使うと、歯ブラシが届かない歯と歯の間の歯垢も除去できます。



心の「めがね」を変えてみませんか？

(リフレーミング)

私たちは、自分の心にある「めがね」だけで物事を見たり、判別したりしがちです。リフレーミングとは、この心の「めがね」を別の「めがね」に変えて物事の見方を変えようとする試みのことです。



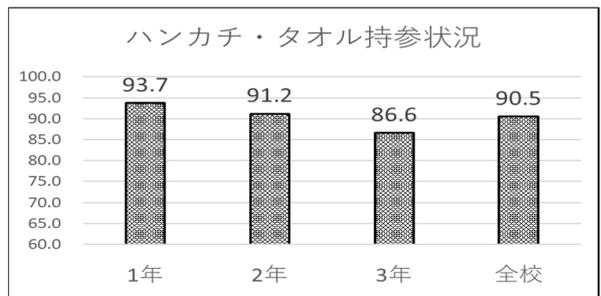
● ● ● ● ● リフレーミング辞書 ● ● ● ● ●

人は自分だけの価値観で物事のよしあしを測りがちですが、人にはあなたが短所と思っている性格も長所に見えているかもしれませんよ。

私って… あなたって…	リフレーミングすると	私って… あなたって…	リフレーミングすると
がんこ	意志が強い、信念がある	はっきり断れない	相手の立場を大切にしている
すぐ調子にのる	雰囲気明るくする	口べた	うそがつけない
きびしい	責任感がある	だらしがない	細かいことにこだわらない、おおらか
生意気	自立心がある	甘えん坊	人にかわいがられる
優柔不断	じっくり考える	あわてんぼう	行動的、思い切りがいい
変わっている	味がある、個性的	目立たない	和を大切にしている
でしゃばり	世話好き、人の役にたいたい	いばってる	自分に自信がある、堂々としている

10月に調査したハンカチ持参状況の調査結果です。全校平均が90%台にUP!(昨年10月が77%、今年6月が82%です。)

2学期に入り、学校全体でハンカチ持参に取り組んでいます。2枚を使い分けている人も増えていると思います。手荒れを防ぐためにも、手洗い後ハンカチでしっかりふくことが大切です。めざせ100%!



※視力の再検査を行います。対象は、B以下でメガネ等を使用していない人のうち、受診していない人です。詳しいことは、担任を通してお知らせします。