

保健だより



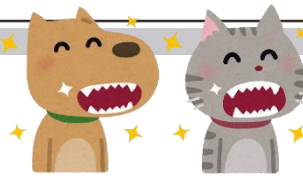
令和3年11月1日

富岡東高等学校定時制

急に寒くなってどんどん冬が近づいてきましたね。特に朝晩は冷え込むので、学校に来るときは衣服で調節をして、風邪をひかないように気をつけよう！体調が悪いときは、無理をせず、きちんと治してから学校に来るようにしてくださいね。

11月8日は「いい歯」の日

今日からできる歯に「いいこと習慣」



1. 「食べたら磨く」で歯垢を落とそう！！

→むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいででは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げます。

2. ストップ！おやつのだらだら食べ

→むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

3. もぐもぐタイムは30回！

→よく噛とたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

4. 年に1～2回はフロの目でチェック☆

→隔々までみてもらえるのでむし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。



～ 短所 が 長所 に変わる！？ ～

みなさんの中に、自分や人の短所にばかり目がいってしまう人はいませんか？それって本当に短所でしょうか？人は色々な考え方の人がいます。自分が「短所だなあ」と思っているところも他の人から見たら「長所だ」と感じる人もいます。このように物事の見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。1つの考え方にとらわれず、自分や友だちの良いところをたくさん見つけよう！

例1. コップに入っている水を見てどう思いますか？



- ① 『半分も入っている』
- ② 『半分しか入っていない』

例2. リフレーミングしてみよう！

【 うるさい → にぎやか
あきっぽい → 好奇心旺盛
自信がない → 謙虚である 】

⇒考え方によって気持ちが変わってきませんか？

職員室前の廊下に掲示物があります。色んなフレーズがあるのでぜひ見てみてください(^^)♪

