

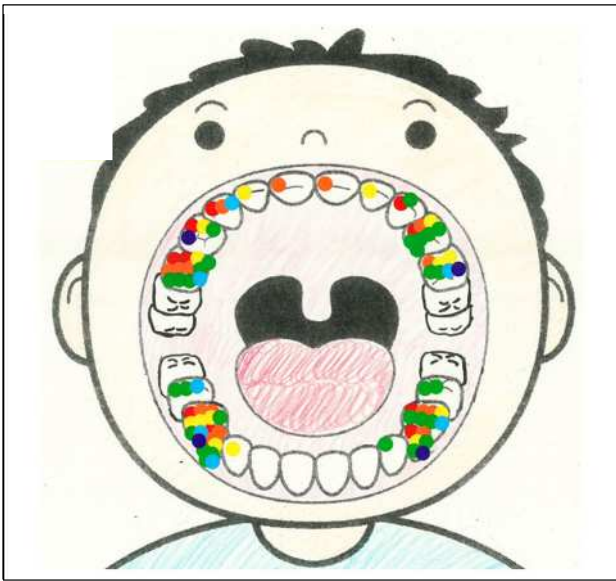
八町小ほけんだより 6月

あしたもははは

令和6年6月3日(月)
八町小学校
保健室

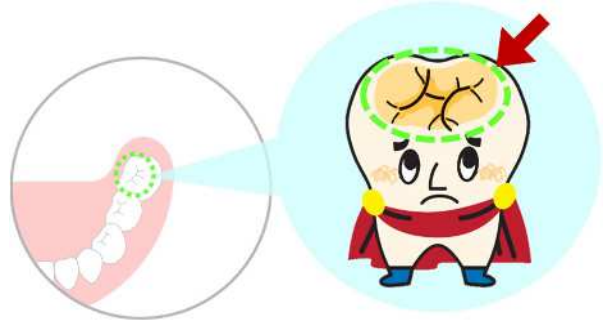
6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

5月21日に歯科健診がありました。八町小学校のみなさんはどこにも虫歯が多かったですか。色のついているところが、虫歯のあった歯です。保健室前に学年ごと色分けしたものが貼ってあります。どの学年が1番虫歯が少なかったかな？ ぜひ見に来てください。

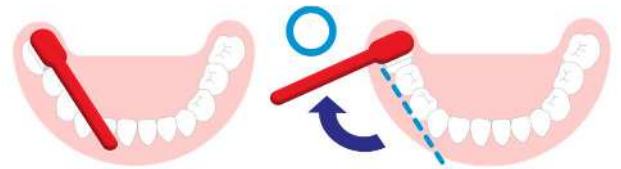


奥歯が虫歯になりにくい理由

① みぞが深くてデコボコしている

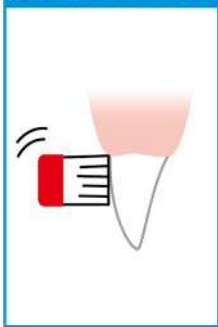


② 歯ブラシが届きにくい

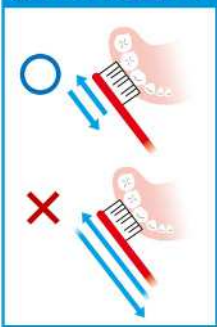


はみがきのポイント

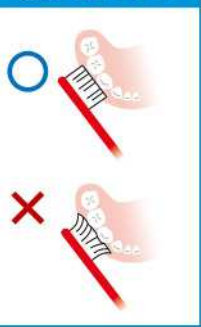
① まっすぐあてる



② 小さくうごかす



③ かるい力で



歯ブラシを入れたあと、
ほった側に少し
引っかけてみよう。

こんな人は虫歯になりにくいよ！



だらだら食べる



甘いものばかり飲む



歯みがきをせずこねる



よくかまずに食べる



けんき こころも元気にすごそう!



はじめはじめする季節になってきました。みなさんの「こころの天気」は「晴れ」で過ごせていますか？人の気持ちは、大きく分けると「よい気持ち（ポジティブ）」と「いやな気持ち（ネガティブ）」の2つに分かれます。人はとくに、いやな気持ち（ネガティブ）を感じやすいそうです。いやな気持ちは、頭に残りやすく、考えていると頭が痛くなったり、やる気が出なくなったりとところにも体にも悪い影響を与えて悪循環をおこします。

ポジティブ
うれしい・楽しい
やる気満々
満足

ネガティブ
悲しい・イライラ
不安・あきらめ
焦り

悲しくなったり、気持ちが落ち込んだ時に、自分は何もできなかったら元気を取り戻すことができるか知っておくことはとても大切なことです。一緒に考えてみましょう。

たの 楽しくすごすために…

毎日を元気に楽しく過ごすためには、自分に自信をもつことが大切です。自分のいいところを見つけて、自分を大切に思うことから始めましょう。今日はこれをがんばった!と小さなことでもいいので自分をほめてあげましょう。

【自信のつけかた】

- ① 自分の本当の気持ちを知って大事にする。
- ② 自分で考えて行動や目標をきめる。
- ③ 目標に向かって努力する。



参考図書: わくわく 楽しい毎日のつくりかた (少年写真新聞社)

きもちを楽しくするくふう

| | | | | | |
|------------------------|----------------------|-----------------------|--|-----------------------|------------------------|
| 1. 誰かに話す 聞いてもらう | 2. 声に出す | 3. 書き出す | 4. 絵をかく | 5. うたう 音楽をきく | 6. 本やマンガ を読む |
| 7. 動画を見る | 8. あそぶ | 9. 運動をする 体を動かす | 10. リラックスする | 11. ねる 布団にくるまる | 12. 出かける 場所をかえる |
| 13. 食べる | 14. 好きな ことをする | 15. 泣く 笑う | <p>自分にできそうなものはありましたか？ ネガティブな気持ちになった時は、ぜひ思い出してやってみてください。何かあって辛い、苦しいときは、ひとりで抱え込まず、いつでも保健室に来てくださいね。</p> | | |