

ほけんだより 1月号

令和8月1月16日(金)

小牛田高等学園

NO.7

あけましておめでとうございます

ふゆやす 冬休みはゆっくり過ごせましたか？

ことし うまだし 今年は午年ですが、「行動力」「前進」「飛躍」を象徴し

えんぎ よ 縁起が良いとされます。

みなさんの2026年が、躍進の年になると良いですね。




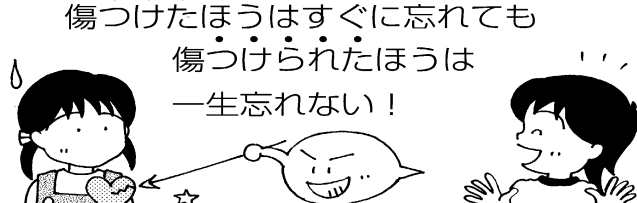
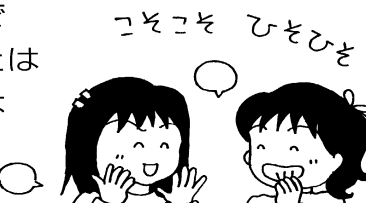
*躍進：目覚ましい勢いで進歩すること

友だちの心を傷つけない

兎口について どう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみて!!</p> 	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p> 
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p> 	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p> 

ひと ひとのかかわりで不快になったとき、その気持ちを大切にしてください。
そして、そのときの状況を振り返ってみましょう。
事実がわからないときこそ一呼吸置いて、考えや気持ちを整理することが大切です。

どうしたらよいかわからないときは、気持ちが整えられるうちに、早めに先生に相談してください。その時は、これまで自分で考えたことを聞かせてくださいね。





ブラッシング指導（2回目）を実施しました



1回目のブラッシング指導では、正しいブラッシング方法を学び、生徒一人一人が、これからのような点に注意して歯磨きをするのかを決めてもらいました。

今回は、1回目で決めた注意したいところが、継続して注意できているかを確認しました。

【生徒の声】

テーマ「正しいブラッシングができているのか確認しよう」

- 1) 歯科校医からのメッセージ
- 2) ブラッシング
- 3) 染め出し及び観察
- 4) ブラッシング動画を見て、仕上げ磨き
- 5) 歯の染め出しカード記入

健康診断で歯肉炎と判定された。前期は歯肉と歯の境目が赤くなったが、今回は赤く染まった歯がなくよかった！

前期よりも、きちんと磨けていることを感じました。1年間継続して歯を丁寧に磨くことができた。



コゴガク生の自立への取り組み

～ブラッシングを丁寧に～

歯磨きをしっかりしている2年生Bさん。

歯の健康は、「顔の形を維持する」、「食材の味をしっかりと味わう」、「病気の予防」に

通じます。今日は、一生懸命ブラッシングに取り組んでいるBさんにインタビューです。



Q1 ブラッシングで気を付けているところはどのような点ですか？

奥歯と奥歯の溝です。

Q2 継続して丁寧に歯磨きができたのはなぜですか？

3か月に一度、定期通院をしています。衛生士さんにブラッシング指導してもらって、さらに学校でもブラッシング指導があるので、歯と口のチェックをもらう回数が多いです。それが、年間を通して丁寧に歯磨きをするにつながっています。

Q3 卒業後の健康な口腔・歯の保持についての意気込みをどうぞ

これまでむし歯になったことがありません。これからも自分の歯と口の健康を大切にできる大人になりたいです。

ありがとうございました。