

# ほけんだより 6月

令和5年 6月2日（金） 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

## 6月の健康診断



6月8日（木） 眼科健診 全学年

- ★前髪の長い人はとめてきましょう
- ★お医者さんがいらっしゃいます。マスク着用のご協力をお願いします。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！



令和5年度の標語は「手に入れよう 長生き チケット 歯みがきで」です。この週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施している週間です。生涯の健康のために、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけたい週間ですね。

はちまるにいまうんどう  
8020運動とは？

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できると言われています。

(引用：日本歯科医師会 HP)

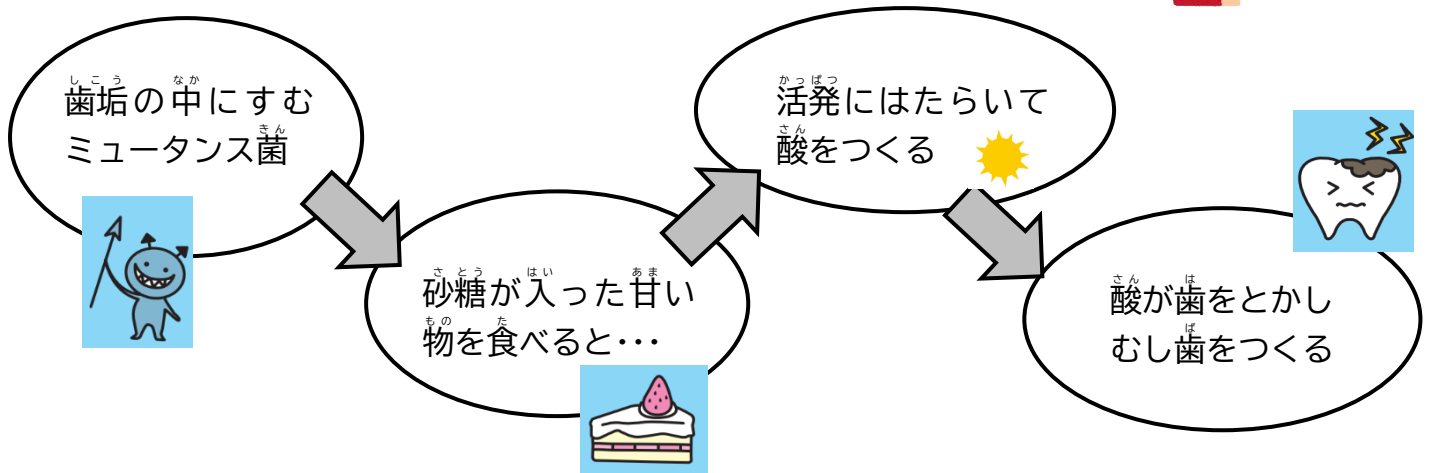


歯みがきは、子どもの頃から「習慣」がとっても大切です！大人になってから「もっとやっておけばよかった」と後悔しないように今からがんばりましょう！

## 歯の健康のために大切なこと



# むし歯はどのようにしてできる？



## ✿学校歯科医の石田先生からアドバイス✿

むし歯の予防には、「よくかんで食べること」「規則正しい生活をするこ

この2つは、「だ液をたくさん出す」ために大切です。だ液には、歯の汚れを洗い流すはたらきや、とけた歯を修復するはたらき、酸性に傾いた口の中を中和させるはたらきなど、むし歯予防に大切なはたらきがたくさんあります。

全学年の歯科健診が終了しています。むし歯がある人は早めに歯医者さんに行って治療をしてもらいましょう。

## 「プラスのセルフトーク名人になろう」

★自分の背中を押すための会話術★



先日、メディアコントロールチャレンジ①がありました。自分の取組はどうでしたか？うまくいかなかったときやできなかったときこそが「自分を変えるチャンス」です。そこで、今回はみなさんに「プラスのセルフトーク」を紹介します。

### マイナスな言葉

これをプラスの言葉に変えると

### プラスな言葉

- |              |   |                    |
|--------------|---|--------------------|
| 「めんどくさいなあ」   | → | 「早くおわらせて好きなことをしよう」 |
| 「今日はむりかも」    | → | 「今日もがんばろう」         |
| 「続けても意味がないよ」 | → | 「続けることが大切！」        |
| 「失敗したらどうしよう」 | → | 「できるところまでやってみよう」   |

いつもがんばりすぎて疲れてしまう人は「無理をしない」「このくらいでやめておこう」と自分にやさしくすることも大切です。

マイナスな言葉をプラスな言葉に変えていうことを「プラスのセルフトーク」といいます。マイナスな言葉をよく使っていませんか？プラスの言葉に変えてみることで、なんだか明るい気持ちになってきそうですね。ぜひ、普段の生活の中で、プラスのセルフトークを活用してみてください。