



令和6年11月5日(火) いわき翠の杜高等学校保健室発行

と思います。誰だって苦しい時はあります。そんな時は思い切って相談してみてください。

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。寒くなってくると水も冷たくなってきて、手洗いうがいなどするのが面倒になっていませんか？インフルエンザなど感染症流行のシーズンでもあります。そのような時こそ健康に対する意識を持ちたいですね。

③ 話を聞いてもらうだけでも意味があります。

たとえすぐに解決策がわからなくても、悩みの姿が見えてきます。そのことから徐々に心が軽くなって解決方法もわかってくることがあります。

悩みごと自分の力で解決するのも大切だけど……

自分で色々やってみることで、対応力が身につくし自信も育つ。でも、生き詰まった時や、「もう無理」と思った時は、誰かに相談する方法もあります。

相談することは申し訳ないことでも、情けないことでもありません。

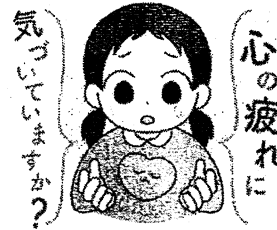
① 力になりたいと思っている人もいますかも

誰かが悩みを抱えて苦しんでいるように見えたなら、あなたならどう思いますか？「出来ることなら力になりたい」と思うかもしれません。

そして、あなたの身近な人も、同じように思っているかもしれません。

② 「自立」とは、「人に頼れる」こと

人に頼りながら自分にできることをするのが、本当の意味での自立だ



本校は、教育相談係の先生もいます。

悩みや心配ごとが気になって仕方がないなどや、辛いことがあった人は、気軽に相談してみてください。

6月に第一回歯磨きカレンダーで「歯磨きしよう」を実施しました。

11月も第二回目を実施します。裏面にカレンダーを用意していますので、朝しっかり歯磨きして気持ちよく学校に登校しましょう。

11月8日 11月の日 3Stepで歯みがきチェック

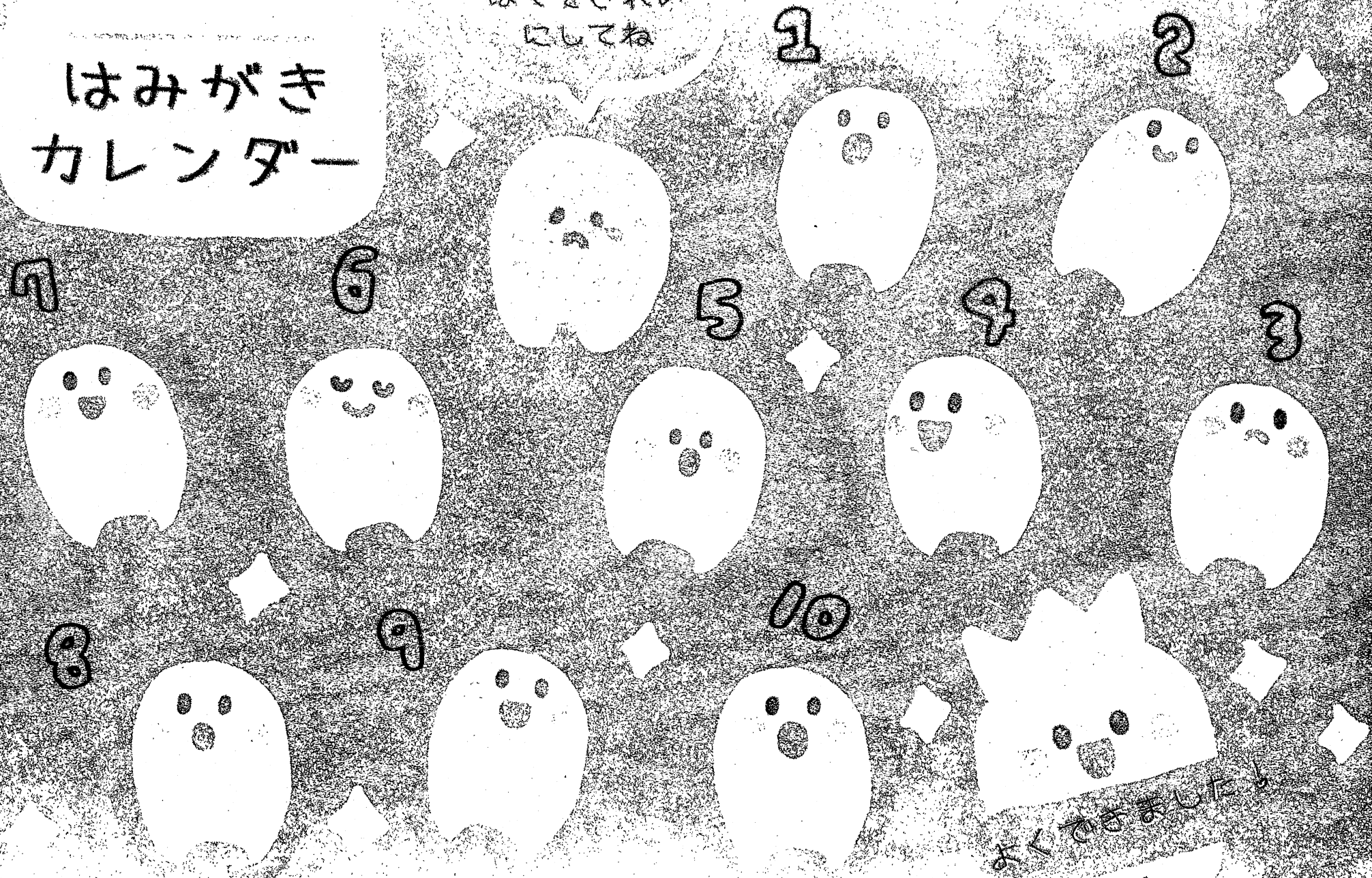
いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が溜っていたら、アドバイスを手写にもう一張みがいてみましょう。

<p>STEP 1 「い」の口でチェック</p> <p>歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目</p> <p>歯と歯の間には歯ブラシの毛先を入れて小刻めに動かしましょう</p> <p>歯ブラシを添えて角度は斜め45度を意識</p>	<p>STEP 2 「あ」の口でチェック</p> <p>奥歯の溝</p> <p>毛先を歯溝に当てることを意識して小刻みに動かしましょう</p>	<p>STEP 3 舌で歯と触ってチェック</p> <p>舌の裏側、マウスガードはみがき残しのファン</p> <p>歯垢の裏側 奥歯の後ろ</p> <p>歯ブラシを添にして歯垢の裏側を上下に動かすのがコツ</p> <p>舌でみがきましょう</p>
--	---	---

歯みがきをしたら、保健室に行ってシールをもらおう！全てうめると景品ゲット！！

ぼくをきれいに  
にしてね

# はみがき カレンダー



よくできました