



R5.11.21 平高校保健室

あっという間に11月も下旬にはいり、2023年も残すところあと40日となりました。1日を通して随分と冷え込むようになり、本格的な冬の寒さもすぐ目の前ですね。今年の登校も残りあと少し！2学期最終日まで、寒さや感染症等に負けずに過ごしましょう。

自己肯定感を高めて気持ち前向き！やる気UP！

自己肯定感が高いですか？自己肯定感とは、ありのままの自分の存在や価値を認められる感覚です。なかなか自己肯定感が高い！と自信をもっていえる人は少ないように思います。そこで、自己肯定感を高めるための第一歩として、自分の短所だと感じていることを長所へ変換してみましょう。

短所

- ・ 決断するのに時間がかかる
- ・ 人の意見に流されやすい
- ・ 人見知り

ポジティブ変換

長所

- ・ 用心深い
- ・ 柔軟に物事を考えられる
- ・ 自分の世界をもっている

文化発表会での発表

厚生委員の2年生が「平高生の朝食についての調査」という題で、発表を行いました。全校生徒に事前にアンケートをとり、平高生の朝食の実態について調べ、実態から分かったことや改善できる策を考えて発表しました。

朝食を食べられていない生徒のなかには、朝なかなか起きられないなど睡眠が原因による欠食の回答も多く、睡眠や栄養豊富な時短で食べられる朝食メニューについても発表しました。



みんなの歯は大丈夫？歯垢・歯石について知ろう

みなさんは毎日しっかりと歯を磨けていますか？「虫歯ができたことがないから大丈夫♪」と、油断してはいけません！その他にも歯のトラブルは存在します。今回は、歯垢と歯石について学んでいきます。

しこう

歯垢…歯の表面に付着した白色または黄白色のネバネバしたもの。食べかすとは別物です。

しせき

歯石…歯垢が石灰化して、硬くなったもの。

実は！歯石は、歯垢が約2～3日かけて進化したものです。歯石になると、見た目以外に何がかわるのかというと…

それは、汚れの落としづらさです。

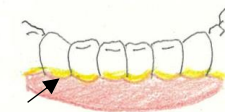



歯垢は歯ブラシで丁寧にブラッシングをすれば汚れを落とせますが、歯石は歯科医院へ行かないと落とすことが難しいです。

歯石への進化を防ぐためにも、毎日の丁寧な歯磨きが欠かせません！



歯垢のできやすい箇所を意識して歯磨きしよう

	歯と歯茎の間	歯と歯の間
場所		
磨き方	歯ブラシを歯茎に対して斜め45度に当てて、小刻みに優しく磨く。	歯間ブラシやフロスを使用する。

歯石を放置していると…

歯茎に炎症が起きる歯周病という病気になります。歯茎や歯茎の中で歯を支えている骨が破壊され、大切な歯を失うことになります。

半年に1回は歯科医院へ行き、歯のクリーニングをしてもらおう！