

ほけんだより 6月

令和8年6月12日
上市市立西郷小・中学校
(上山きらり学園)
ほけんしつ
No. 7

スクールカウンセラーの先生を紹介します

スクールカウンセラーとは、学校にいる「心の専門家」です。悩んでいることやモヤモヤする気持ちを、安心して話せる先生です。話を聞いてくれたり、どうしたらいいか一緒に考えてくれたりします。あらためて、先生方のお名前と、今後のいらっしゃる予定の日をお伝えします。

やまもと ま え こ せんせい
山本 真恵子 先生

6月	22日(月)	11月	6日(金)
7月	6日(月)		16日(月)
9月	9日(水)	12月	7日(月)
	28日(月)	1月	13日(水)
10月	7日(水)		25日(月)
	26日(月)	2月	10日(水)
			22日(月)

あおき みなみ せんせい
青木 南 先生

6月	30日(火)	11月	6日(金)
7月	17日(金)		26日(木)
9月	9日(水)	12月	8日(火)
	29日(火)	1月	15日(火)
10月	8日(木)		13日(水)
	29日(木)	2月	28日(木)
			9日(火)
			25日(木)

スクールカウンセラーの先生には、保護者の皆様の相談にも乗っていただけます。相談をご希望の際は、学校(中学校教頭：澁間)までご連絡ください。なお、上記の日程以外でも、相談可能な場合もございますので、学校までお問い合わせください。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれば、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法をご紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ① 誰かと自分を比べない(自分とは自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと)。
- ② 自分をほめよう(小さなことでもOK)。
- ③ 早めに休んで、体と心の疲れをとる(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。

小学部みなさんとおうちの方へ

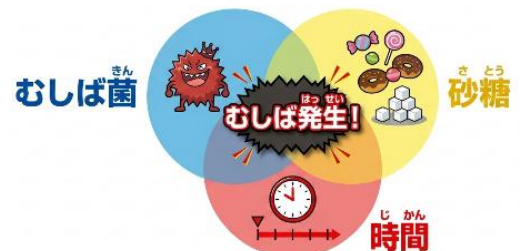
昨日、「むしばのひみつ」についてお話ししました。むしばは自然には治りません。一生使う大事な歯を守るために、おうちでも学校でも歯みがきを続けましょう。

- ・口の中にあるむしば菌(ミュータンス菌)が、食べ物に入っている「砂糖」をエサにして、「酸(=むしば菌のフン)」を出し、歯をじわじわとこわしていくのがむしばの正体です。



- ・唾液(つば)は、とけかけた歯を元にもどすはたらきをしてくれます。ですが、白くてねばねばしたプラーク(むしば菌の家)は、つばでは流せません。プラークは、はみがきでとりのぞく必要があります。

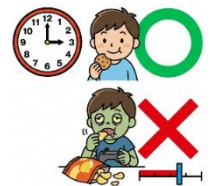
- ・口の中に①むしば菌がいること、②砂糖があること、③その時間が長いこと。この3つがそろうとむしばができます。むしば予防のためには、この3つがそろわないようにすることが大切です。



- ・むしばをふせぐコツ① おやつは時間を決めて食べよう！



だらだら食べは、酸のこうげき時間が長くなり、歯がとけやすくなります。おやつの時間を決めましょう。

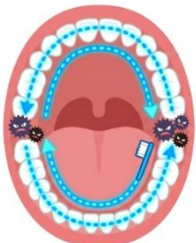


- ・むしばをふせぐコツ② 食べたら歯をみがこう！



ごはんやおやつのは後は、はみがきをして、プラークがつかないようにしましょう。みがき残しが多いところ(奥歯のかみあわせのみぞ、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目など)は、とくに注意してはぶらしをあてましょう。

- ・むしばをふせぐコツ③ 順番を決めてみがこう！



みがく順番が決まっていると、みがきやすれがなくなります。お昼のはみがきの時間のうた「イーハー」も、みがく順番が意識できておすすめです。

保護者の皆様へ

お子さんの大事な歯を守るために、学校でも昼の歯みがきに力を入れて取り組んでいるところです。ぜひご自宅でも話題にさせていただくとともに、歯科検診で要受診だったお子さんは早めに受診していただくようお願いいたします。