

保健委員さんに聞いてみました！！

なるほど・・・



歯と口の健康で気を付けていること！

- ・朝・昼・夜の歯みがきをする。
- ・毎日歯をみがく。
- ・3分以上歯をみがく。
- ・歯ブラシの毛先を整えている。
- ・歯ブラシの毛先をチェックしている。
- ・洗口液などを使う。
- ・電動歯ブラシを使う。
- ・歯間ブラシを使う。
- ・鏡を見て、みがき足りないところを探しながらみがいている。



清潔・身だしなみで気を付けていること！

- ・毎日、お風呂に入る。
- ・ふろで細かいところもよく洗う。
- ・お風呂の後に、ドライヤーで髪の毛を乾かす。
- ・前髪を短くする。
- ・髪が長くなったら、すぐに切る。
- ・つめを切る。
- ・髪を毎日洗う。
- ・髪型を整えている。
- ・ハンカチで手を拭く。
- ・石けんを使って洗顔をする。
(朝・夜)



感染症予防で気を付けていること！

- ・家に帰ったら、必ず手洗い・うがいをする。
- ・こまめに石けんで手を洗う。
- ・マスクを着ける。
- ・消毒をする。
- ・のどの違和感があるときには、うがい薬でうがいする。
- ・ヨーグルトを食べる。
- ・窓を開けて換気をする。
- ・水道の蛇口をきれいにしている。
- ・夜ふかしをしないようにしている。
- ・入浴後の髪の毛をしっかりと乾かす。



友達との会話で気を付けていること！

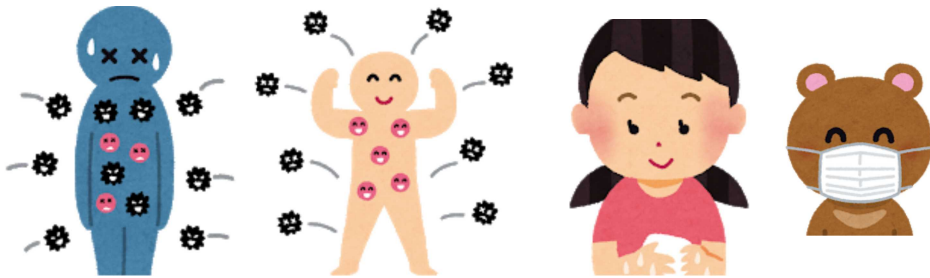
- ・相手がどう思うかを考えて話すようにしている。
- ・いやじゃないか、顔色を見る。
- ・悪口は言わないようにしている。
- ・相手の目を見て、言葉に気を付けながら、わかりやすく話す。
- ・相手の話を最後までよく聴いて、さげざらないようにする。
- ・くっつきり、はつきり、大きな声で話す。
- ・マスクをする。
- ・距離感を保つ。
- ・1m以上、間隔を開ける。



♪ 食べたらみがく約束げんまん♪

- 電動歯ブラシの特徴
 - ・ 一定の圧でみがける。
 - ・ 高速で振動するので、効率的にみがける。
 - ・ 値段が高いものが多い。
- 歯間ブラシの上手な使い方
夜寝る前、できれば歯みがきをする前に使用すると効果的に汚れを取り除ける。

歯の表面のヌルヌルがないかどうかチェックしよう！



♪ 感染症予防は、

石けん手洗い・うがい・換気・生活習慣♪

インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスは・・・。

- 石けんや消毒用アルコールが苦手！
手を洗わない人が大好き！うがいをしない人も大好き！
- 『睡眠不足』の人が大好き！
- 野菜や果物などを食べない人が大好き！

ウイルスに好かれないうにしましょう。



♪ 思春期は特に清潔を意識したい♪

- 成長期は、新陳代謝が活発におこなわれる時期。
汗などをたくさんかいているから、お風呂で毎日体や頭皮の汚れを落としてほしい。
- ぬれた髪の毛が自然に乾くときにダメージ大！
自然乾燥は、実は髪がいちばん痛むとき。
ぬれたままにせず、ドライヤーで乾かそう。
最後に冷風をあてると、つやつやキープ！
- 寝ているあいだに、目やにやよだれやほこり、そして、皮脂も顔にべったりついている。皮脂が過剰にたまると、ニキビになりやすいので、洗顔はお湯や水だけでなく、洗顔フォーム等を使って、弱酸性を保つようにしたい。

さわやかに！

♪ 人間関係は本当にむずかしい♪

- 伝えたと思っていても、相手に伝わっていないこともあるし、思っていたように伝わっていないこともある。
くっきり、はっきり、大きな声で、目を見て伝えることが大切。
- どちらかの体調が悪いと、うまく伝わらないことがある。
相手の様子をよく見て話そう。
- 伝えた後の反応を予測して行動することができるのは、とても大切。

例えば、AさんがBさんに

「○○ちゃんがBのこと××って言っていたよ。」と忠告。

Aさんは、Bさんがこれを聞いてどんなふうに思うかを考えることができたのだろうか？

※ 全て伝えることがよいことではありません。
誰かが悪口を言っていたのなら、本人に伝えるのではなく、こっそり先生に教えてください。

GOSSIP



