

ほけなごもり

令和5年7月21日
手良小学校 保健室

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を摂って、元気に過ごしましょう！



★歯科指導がありました★



7月4～6日に、上伊那口腔保健センターの歯科衛生士さんによる歯科指導がありました。

歯の染め出しをしましたが、どの学年も「さすが!」のお言葉をいただいたほど、手際よく染め出しができました。



【歯科衛生士さんより】

*手良小学校は、きれいにみがけている児童が多いです。すばらしい!!

*犬歯の部分はみがき残しが多いところですよ。意識してみがきましょう。

*仕上げみがきは大切です。自分でみがくようになって、時々はおうちの人に口の中の状態を見てもらいましょう。

*口周りの筋肉が弱くなっているせいか、口を閉じられない児童が目立つようになってきました。口が乾くと歯垢もつきやすいですし、ご飯を噛む力や飲み込む力も弱くなってしまうので、あいうべ体操などで口周りの筋肉を鍛えるようにしましょう。

*小学生は、歯の生えかわりが多く、また顎が小さい人も多いので、歯ブラシ選びをする際は、大人用ではなく小学生用のものがおすすめです。また、スタンダードタイプ（毛先が山ぎりでないタイプ）の方が歯垢はしっかりと落とせます。お子さんの歯と口の中の成長の様子で歯ブラシ選びをしてください。



★4年生は「こども8020推進員育成事業」に参加★



【学校歯科医 茂木 Dr.より】
 ★こども8020推進員がする仕事は
 ①自分の歯を大切に80歳になっても20本以上歯を残すこと
 ②歯を残すこと(なくさないこと)や噛むことの大切さをまわりの人に教えること
 ★むし歯は自分で治せません。むし歯ができないようにすること、定期的に歯医者さんに診てもらうこと、早めに治療をすれば治ることを忘れずに!

ジュースに入っている角砂糖は 17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖	
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない**水やお茶**にしましょう。



★「ありがとう」は最高で最強の言葉★

人との関係づくりはとても大切なものですね。しかし、子どもの頃も、大人になってからも、人との関わり方で悩んでしまうこともあります。「自分の気持ちをうまく伝えられない」「何か言ったら相手に嫌な顔をされた」など、悩みは尽きません…。

今回は、アメリカの心理学者であるトマス・ゴードン氏が提唱した「アイ(I)メッセージ」とそれに反する「ユー(YOU)メッセージ」をご紹介します。

アイメッセージ	(わたしは)うれしい (わたしは)助かる (わたしは)ありがとう (わたしは)心配だ (わたしは)悲しい	相手を非難せずに尊重しつつも、自分の気持ちや伝えたいことを大切にされたコミュニケーションです。
ユーメッセージ	(あなたは)うるさいよ (あなたは)だまって (あなたは)出ていって (あなたは)遅いよ (あなたは)何度言ったらわかるの	相手を非難するニュアンスが強くなっているため、相手に抵抗心が生まれ、反発が起こりやすくなってしまいます。

もちろん、アイメッセージにもユーメッセージにもメリット・デメリットがありますが、相手との関係を考えたうえで、両方をうまく使い分けていくことが大切です。

*アイメッセージである「ありがとう」は、小さな子供から大人まで、すべての方に共通して使うことができる言葉です。「ありがとう」の言葉一つで幸せな気持ちになれる最高で最強の言葉です。学校、家庭、地域など、人と人との関わりを大切に、「ありがとう」であふれる世の中にしていきたいですね!

