



R6. 11. 8

No 10

下仁田中 保健室

えがお (保健だよ)



効果的なブラッシングは、道具から！

歯みがき指導が行われてから、2カ月が経ちました。

現在使用している歯ブラシの状態は、どうですか？毛先が広がっていませんか？

歯科衛生士さんは、1日3回使っている歯ブラシは、1か月が交換の目安と言っていました。

効果的なブラッシングには、「道具」がポイントになります。そのことに2回目の染め出しで、気づいた人もいました。一生懸命みがいても、歯ブラシの毛先が広がっていると、歯垢が残ってしまうこと、そして、新しい歯ブラシでは、あまり力をいれなくても歯垢が落ちることを知りました。



歯科衛生士さんからのアドバイス 実践していますか？

- ① 実習の時のように、鏡を見ながら歯みがきをしましょう。
- ② 1日1回10分から15分の歯みがきの時間を取りましょう。
- ③ 落ち着いて、ゆっくり、ていねいにみがいてみましょう。



お知らせ

歯みがき指導当日に、歯科衛生士さんが、気になる生徒に向けてコメントをくださいました。

2か月後、そのコメントを渡します。コメントが届いた人は、もう一度自分のみがき方を点検してください。

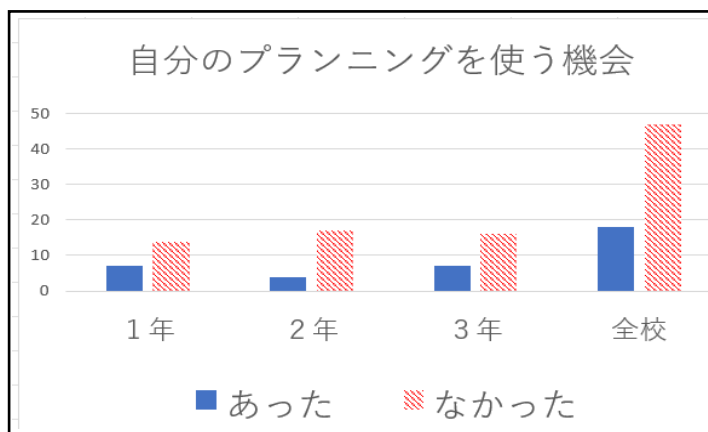
この5カ所は意識して磨こう！

ピアサポート体験(対立の解決)

ピアサポート体験から2週間がたちました。
先日、自分が立てたプランニングの振り返りをしてもらいました。
その結果をまとめてみました。



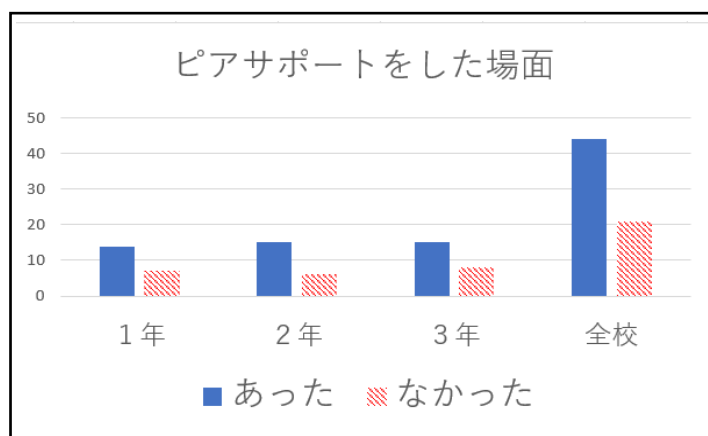
質問1 2週間の中で、自分のプランニングを使う機会がありましたか？



●機会があったら、ぜひ ALS の法則（メディエーション）で対立の解決を試みてください。

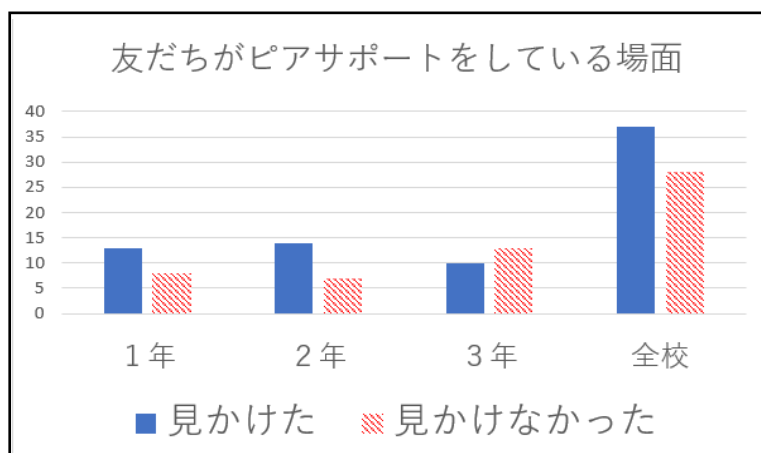
最初の一步がなかなか難しいかもしれませんが、でもその中で、取り組んでくれている人がいることが嬉しいです。

質問2 2週間の中で、ピアサポート（仲間同士の支え合い、助け合い）をした場面がありましたか？



●自分からピアサポートできることは素晴らしいことです。あなたのさりげない一言や行動が、相手の心を支えています。

質問3 2週間の中で、ピアサポート（仲間同士の支え合い、助け合い）をしていた場面を見かけましたか？



●さらにピアサポートの輪が広まって欲しいです。
いごちの良い学級・学校になれるように・・・