



ほけんだより 2月

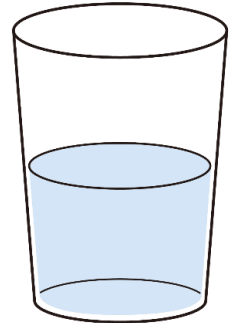
2021. 2. 5

五島市立 緑丘 小学校
保健室:

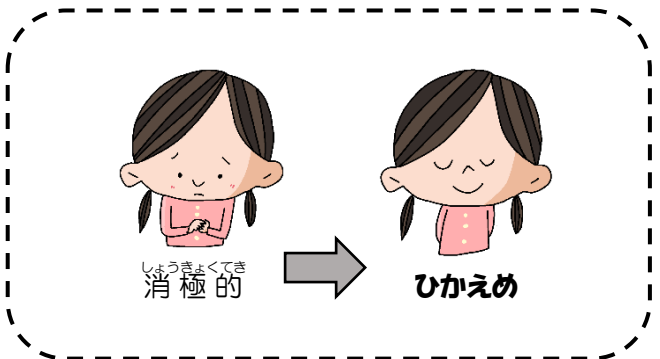
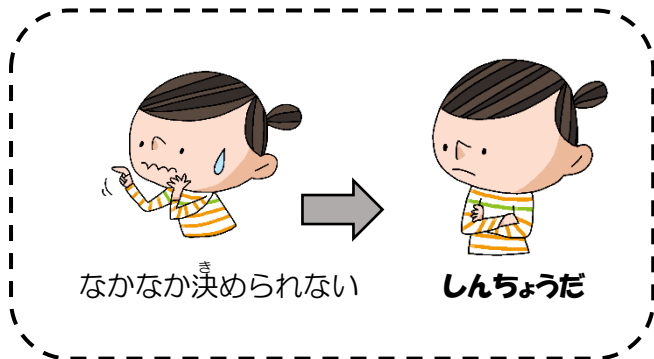
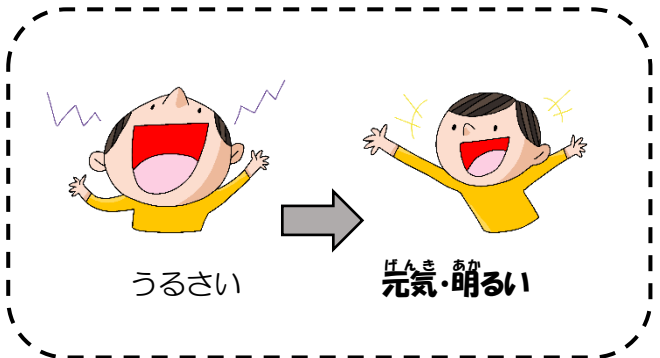
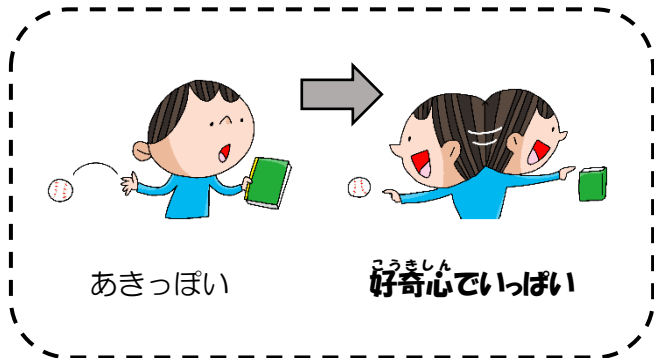
おうちのひとといっしょによんでください。

リフレーミングって何だろう？

コップに飲みものが半分入っているときに、「半分しか入っていない」と思ったときと、「半分も入っている」と思ったときでは気持ちが変わってきませんか？ 自分の心の中で思っていることを、見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所として見直すことができます。



〈短所をリフレーミングしてみよう！！〉



給食後の歯みがき再開します！！



～ 歯ブラシを準備しましょう ～



新型コロナウイルスに対する五島市の警戒レベルが下がったことに伴い、来週2月8日（月）より、給食後の歯みがきを再開します。次の5つのことに注意しながらみがきましょう。

- ★手洗い場が混まないようにしよう
- ★歯みがき中のおしゃべりはやめよう
- ★歯みがき中は口を閉じて。前歯のうらは、口を手でおおってみがこう
- ★ぶくぶくうがいは少ない水で1～2回。はきだすときは低いところでゆっくりと
- ★歯ブラシはよく洗って水を切ってかわかしてからしまおう

～ 一般社団法人日本学校歯科医会 給食後の歯みがきスタイル より抜粋 ～

