

# 元気がちぼん！ (>\_<)

平成26年5月30日(金) 文責：田村市立滝根中学校 養護教諭 荻野浩子



インフルエンザが心配だなあと考えていたら、今度は熱中症が心配な季節になってきました。暑さにカラダが慣れないと不調になりやすいです。1年生は暑さの中の部活動は未体験ゾーンですから気をつけてください。



## カラダを洗ったときの垢(あか)の正体

毎日、洗っているのに・・・。

実は垢(あか)の正体は死んだ皮膚細胞や空気中のちり、汚れ成分が汗を含んだ皮膚に付着したもの。毎日洗っても誰でもふつうにできるものらしい。

とはいえ、ちりや汚れ成分だから毎日清潔にした方がいいよね。いい匂いのボディソープでさっぱりするとそれだけでシアワセなあげあげな気分になるし。

気をつけたいのが「こすりすぎ」。皮膚を傷つけてしまうからね。やさしくていいに！ですよ。



ちょっと待って！！歯は？

毎日、いろいろなものを食べるし、口の中には菌もいる。口の中の垢(歯垢)は？加えて口臭は？

食後に歯みがきしてますか？髪型や眉やくつとか気にするよりもまず「口臭」でしょ？むし歯も口臭の原因ですよ。ボディ&歯→キラリ！さわやか滝中生でお願いします。



ライラック＝大切な友だち

## 滝中白書

何人かに聞きました！ IN 滝中  
「こんな友だちはイヤだ！」

- しつこい人
- 歯みがきをしない人
- 秘密が守れない人
- 勘違いな人
- 自己中(じこちゆう)な人
- 自意識過剰な人

ということは！

自分はこんな人にはなっ  
てはいけないということだね。

お友だちとうまくやっていく  
ことは難しいね。基本はお互  
いを思いやること。引いたり、  
ゆずったりしながらだね。

## 環境は人を変える！

ニコニコしている人の周りにはニコニコ笑いがあふ  
れている。

文句や不満ばかり言ってる人の周りには邪悪な空  
気感が漂っている。楽しくなさそうな顔に見える。

きれい好きなおかあさんの子どもはかたづけ上手。  
→環境を整えれば自分は変われる？

お勉強をガンバリたいと思ったら・・・。

お部屋のかたづけをすとか忘れ物をしないとか。

部活動をガンバリたいと思ったら・・・。

道具を大事にするとか。時間を守るとか。

「もうちょっと、こんな感じになりたい」み  
たいに思っている人は、ボーッとしてるだ  
けじゃ変われないよね。アクションをおこし  
てみるといいかもね。ただし！方向を間違  
ってははいけませんよ。



自分の思いどおりにいかないからってふてくされるのは・・・？