



三島村立三島硫黄島学園 保健室
令和4年11月22日

は まも いい歯を守る3つの前

けんこう は め ぞ
健康な歯を目指すために、まいにち は
毎日の歯みがきできていますか？「いい歯を守る3つの前」をじっせんしてピ
カピカな歯を目指しましょう！

みがく 前
歯ブラシを
チェックしましょう

ね 前
必ず歯みがき
しましょう

いた 前
痛くなる
定期的に
歯医者さんに行きましょう

は け さ き ひろ
歯ブラシの毛先が広がっ
ていないかチェックしよう！
うら
裏から見て、ハネが気にな
ったら交換しよう！



は おお うご
歯ブラシを大きく動かしていま
せんか？小刻みにとめて1~2
ほん
本ずつみがきましょう！



は い しゃ ば ちりょう
歯医者はむし歯を治療するだ
けではなく、普段自分たちでは
ふだんじぶん
なかなか気付かない歯石や
しこう
歯垢などもとってくれます。



むし歯がある人は、冬休みなどを利用して歯医者さんに行くか、硫黄島では
2月に歯科診療が予定されているのでそこで診てもらいましょう。

た なお ちから 立ち直る力をつけよう！[レジリエンス]

失敗や困難に直面しても、立ち直って前に進む力は、誰もが持つ心の力です。
レジリエンスは、心を丈夫にする強い力ではなく、傷ついた心を少しずつ立ち直らせることのできる
しなやかな力です。
レジリエンスにつながる4つの要素を、自分の中で見つけて強みにすることで、レジリエンスを育てる
ことができます。

① 心の支えとなる他者との関係



② 自己理解
自分の性格や個性を前向きに捉える。



③ 未知の出来事や未来への肯定的な態度
目標を達成できる能力があると自分で認める。



④ 感情のコントロール
リラックスをしてストレスにうまく対処する。



「落ち込まない自分」よりも「落ち込んでも立ち直れる自分」を育てよう！