

ほけんだより

5月

氷上西高校
保健室

歯科検診の時に、今年の結果と一緒に去年の結果を書いた紙を渡しました。

去年と比べて、自分の歯と口の健康状態はどうだったでしょうか？

1年間でちゃんと歯医者さんに行って虫歯を治した人はきれいなお口になっていました。

しかし、歯医者さんに行かずに放置していた人は虫歯が増えていたり、歯肉炎になっていたりしていました。

歯は一生使う大切なものです。受診勧告書(ピンクの紙)をもらった人は、必ず歯医者さんに行きましょう。

受診が終わったら、受診勧告書(ピンクの紙)を学校に提出してください！！

★ クラス別、歯科検診結果 ★

< 1年1組 >

虫歯の本数 **25** 本



歯医者さんに行かなければならない人 **13** 人



< 1年2組 >

虫歯の本数 **9** 本



歯医者さんに行かなければならない人 **0** 人



< 2年1組 >

虫歯の本数 **26** 本



歯医者さんに行かなければならない人 **9** 人



< 2年2組 >

虫歯の本数 **5** 本



歯医者さんに行かなければならない人 **4** 人



< 3年 >

虫歯の本数 **29** 本



歯医者さんに行かなければならない人 **18** 人





あなたの



疲れていませんか？

新学期がスタートして1か月。環境が変わったり、新しいことが始まったりと、疲れのたまりやすい時期です。
疲れがたまっている人が増えると、保健室でよく

「はあ〜・・・ストレスたまるわ・・・」 などという言葉を目にします。



ストレスってなんだろう？

ストレスとは「心にかかるプレッシャーのこと！！」

良いことも、悪いこともストレスになります。そして差はありますが、誰でも持っているものです。



ストレスがたまるとどうなるの？



こんな人は ストレスを感じやすいかも...

ずっと重いストレスがのしかかっていると、心と体が耐えきれずにサインを出します。

心のサイン

- 怒りっぽくなる
- 急に泣いてしまう
- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 人と会いたくなくなる など

体のサイン

- 頭痛や腹痛などの痛み
- 肩こり
- 下痢、便秘
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 寝つきが悪い、夜中や朝早くに目が覚める など



じゃあどうすればストレスは発散できるの？

「自分に合ったリラックス方法を見つける」ことと「相談力をつける」こと

♡ お風呂にゆっくりつかる♡

♡ ストレッチ♡

♡ 寝る♡

♡ シェイク♡

♡ 笑う♡

♡ 歌う♡

♡ スポーツ♡

♡ 趣味(好きなこと)♡



♡ シンクロ呼吸♡

(やり方)

- ① 楽な姿勢で「丹田」を意識する。
- ② おなかをふくらませながら鼻から息をゆっくり吸う。
- ③ 口からゆっくり息を吐く。

「丹田」はここ！ おへその下あたり

友だち 家族 先生

スクールカウンセラー

電話メールでの相談窓口...

もちろん

保健室でも相談にのりますよ。

