

# ほけんだより 5月

令和3年5月17日  
石川県立飯田高等学校  
保健室

## “心と体の健康チェック” 実施します

最近なんだか疲れるなあ…と感じていませんか？ もしかすると、気づかないうちにストレスがたまっているのかもしれません。“心と体の健康チェック”で、自分の健康状態を確認してみましょう。

実施日 : 5月17日(月)～19日(水)  
実施方法 : スマートフォンで入力 または 用紙に記入



### ＼ 心と体が疲れているサインかも？ ／

イライラして  
怒りっぽくなる

急に泣き出して  
しまう

気分が落ち込んで  
やる気が出ない



ぐっすり眠れない

頭、肩、お腹などが  
痛くなる

食欲がない、または  
食べ過ぎてしまう

ストレスがたまっている…  
と感じている人へ

できるだけ早く対処することが大切です。ひとりで頑張りすぎず、友達や家族に話してみましょう。保健室やカウンセラー室の先生も力になりたいと思っていますので、相談しに来てくださいね。

### 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう😊

体を動かす



誰かに  
話してみる



今の気持ちも  
書きだす

音楽を聞く



深呼吸  
をする

皆さんのストレス解消法も、ぜひぜひ教えてください！ 保健だよりで紹介していきます♪

「石川緊急事態宣言」 発令中

油断せず、感染症対策を継続しましょう！

マスクを外すときは人と距離をとる

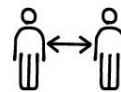
○こまめな手洗い・アルコール消毒

○休み時間ごとの換気

○マスクを外して行う活動に注意！



食事は自席で静かに



○毎朝の検温（普段より体調が悪いときは登校しない）

体育や部活はできるだけ距離をとって

歯科検診

5/18 (火) 3年

5/19 (水) 2年

5/21 (金) 1年

歯科検診は5時間目に行われます。

昼食後、丁寧に歯みがきをしてください！



**む** し歯ゼロでも  
歯医者さんに行かないといけないの



歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です

- 歯医者さんでできること
- トラブルチェック
    - ▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ
  - セルフケアのチェック・指導
    - ▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談
  - 専門的なクリーニング
    - ▶歯垢をとる ▶歯石をとる

受診でいいことたくさん

ずみずみまでキレイに……

毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1～2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。

プロの目でトラブル予防……

進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。



**親** 知らずが生えてきたけど絶対抜かないとダメ



「親知らず=抜くもの」ではありません

親知らずって？

親知らずの正式な名前は「第三大臼歯」です。一番奥に生える永久歯で、上あご・下あごの左右、計4本。個人差がありますが、10代後半～20代前半に生えることが多く、なかには生えない人もいます。



抜く？ 抜かない？

上下の親知らずがきちんと生え、かみ合っていれば抜く必要はありません。しかし、生え方によって抜いたほうが良いときもあります。

こんなときは抜くことも……

- ▶横向きに埋まっている
- ▶親知らずや隣の歯がむし歯になった
- ▶歯の一部だけが見えていて、食べ物がよくつまる
- ▶歯ぐきの腫れや痛みをくり返している など

