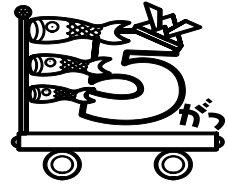


保健だより



1年のスタートをきって、はや1ヶ月が過ぎました。この期間、疲れや緊張を乗り越えてきた人も多いことでしょう。明日から後半のゴールデンウィークが始まります。心身ともリフレッシュしてくださいね。

4月は緊張で疲れを感じなかった人も、新学年に慣れてきたゴールデンウィーク明けに、疲れを感じるかもしれません。そんなときこそ、十分な睡眠と朝ごはんを、元気に一日をスタートさせましょうね!



歯科検診結果を渡しました!

むし歯があった人、その他受診が必要な人は、早急に治療に行きましょう。

歯科検診の結果



むし歯が1本もなかった人 (治療した歯もない人)

| 1年生 | 2年生 | 3年生 | 全校 | 石川県 |
|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| 85人中 | 79人中 | 74人中 | 238人中 | R4年度石川県 学校保健統計調査より |
| 67人 | 57人 | 56人 | 180人 | むし歯がない人が多い |
| 78.8% | 72.2% | 75.7% | 75.6% | という結果でした |

石川県の他の学校(県統計)に比べ、高松中学校の生徒は、**むし歯がない人が多い**という結果でした

むし歯があった人

| 1年生 | 2年生 | 3年生 |
|--------------|--------------|--------------|
| 85人中 | 79人中 | 74人中 |
| 16人 | 17人 | 12人 |
| 18.8% | 21.5% | 16.2% |

歯肉炎の人 (軽度)

| 全校 |
|--------------|
| 238人中 |
| 49人 |
| 20.6% |

歯石があった人

| 全校 |
|--------------|
| 238人中 |
| 29人 |
| 12.2% |

ベストスマイル賞の結果

歯科検診の時に、学校歯科医の飯利先生に、審査していただきました。**ベストスマイル賞は、「むし歯なし」「歯垢がついていない」「きれいな歯肉」「歯並びがよい」の4つの条件が、特に優れて満たしている人**が選ばれました。

ベストスマイル賞

| | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1年1組 長谷川一颯さん | 3年1組 岡田 蓮さん | 3年1組 山口 有乙さん |
| 1年3組 青崎 佳宣さん | 3年1組 桶谷 柚菜さん | 3年3組 金子 大志さん |
| 2年1組 古谷 優空さん | 3年1組 垣花 真希さん | 3年3組 櫻井 琴音さん |
| 2年2組 藤田 侑我さん | 3年1組 木下 悠介さん | |

11名のみなさん、おめでとうございます。すばらしいですね。これからもきれいな歯を保ってください。

保護者の方へ

本日、歯科検診の結果のお知らせをお配りしました。「受診のおすすめ」欄に○がついたお子さんについては、歯科受診され、適切な処置や指導を受けてください。特に、**むし歯は進行すると治療が複雑になり、負担も大きくなるため、早急に受診**されるようお願いいたします。

歯肉炎の人は、ほとんどの人が軽度（経過観察）でした。丁寧な歯みがきで、改善させてください。歯石があった人は、歯科医で歯石の除去をしてもらう必要がありますので、受診されてください。

ストレスと上手につきあおう

ストレスを感じた時に、一人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

ウジウジさん タイプ

- 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある。
- 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- 「どうせできない・・・」とすぐにあきらめてしまいがち



ウジウジさんタイプへのアドバイス

★できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少し頑張ればできそうなものにクリアすると自信に繋がります。



★今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

★「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら、「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさん タイプ

- すぐにカッとなって、人のせいにしてしまう
- 相手の立場を考えずに、物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- 相手のことを間違っていると決めつけてしまいがち



カリカリさんタイプへのアドバイス

★白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

★「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



★見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によって感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。