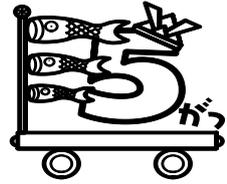
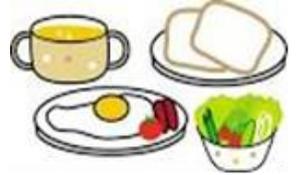


保健だより



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。

ストレスと上手に付きあおう

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、ストレスと上手に付きあおう。

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。