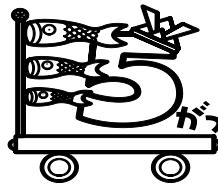


# 12月 保健だより



## 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
90人中 <b>77人</b> <b>85.6%</b>	81人中 <b>65人</b> <b>80.2%</b>	75人中 <b>60人</b> <b>80.0%</b>	246人中 <b>202人</b> <b>82.1%</b>	R5年度石川県 学校保健統計調査より <b>71.2%</b>

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

### むし歯があつた人

1年生	2年生	3年生
90人中 <b>10人</b> <b>11.1%</b>	81人中 <b>10人</b> <b>12.3%</b>	75人中 <b>8人</b> <b>10.7%</b>

### 歯肉炎の人（軽度含む）

全校
246人中 <b>56人</b> <b>22.8%</b>

### 歯石があつた人

全校
246人中 <b>28人</b> <b>12.2%</b>

### 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。

1の1 竹中 咲人さん	1の1 那波 華音さん	1の2 吉田 龍真さん
2の1 青崎 佳宣さん	2の2 天田 晴一朗さん	3の1 高尾 優志さん
3の3 金子 優里花さん	3の3 川端 紗奈さん	3の3 白江 鈴珠さん
3の3 東 紗希さん	3の3 藤田 侑我さん	

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。これからも健康な歯を保ってください。

### 保護者の方へ

本日、全員に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します。また、「経過観察」欄に○がついたお子さんについては、歯並び、かみ合わせ等の軽度の異常で定期的に観察が必要であったり、むし歯の一歩手前の状態や軽い歯肉炎の状態等ですので、丁寧な歯みがきで改善させてください。

# 五月病にご注意を！

4月から新しい学年や環境に慣れようと頑張ることで、心や体に疲れがたまり、ゴールデンウィーク明けごろから、いろいろな不調が出てくることを一般的に「五月病」と呼びます。正式な病名ではありませんが、聞いたことがある人が多いのではないでしょうか。それだけ、みなさんに身近な不調と言えます。



## こんな人は特に注意！



## もしかして「五月病」！？ こんな症状はあいませんか？

- |                  |                 |                |                |                     |
|------------------|-----------------|----------------|----------------|---------------------|
| やる気が出ない<br>体がだるい | 食欲がない<br>よく眠れない | ネガティブ思考<br>になる | 集中力が低下<br>している | かぜでもないのに<br>頭痛・腹痛など |
|------------------|-----------------|----------------|----------------|---------------------|

## こんな対策をしてみよう！

趣味や好きなことに  
打ち込める時間をつくる



家族や友人とコミュニケーション



「これくらい  
できれば十分！」  
と、自分で自分を  
ほめる



からだを動かして  
ストレス解消！



特にウォーキングや軽い  
ランニングなどの有酸素  
運動、ストレッチなどが  
おすすめ

生活リズムを整える



自分なりの  
ストレス  
解消法を  
見つけよう！

特に睡眠には  
ストレス解消  
効果あり！