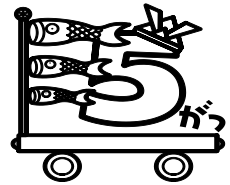


保健だより

R7年5月1日 高松中学校 保健室



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

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
90人中 10人 11.1%	81人中 10人 12.3%	75人中 8人 10.7%

歯肉炎の人（軽度含む）

全校
246人中 56人 22.8%

歯石があった人

全校
246人中 28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。

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**されるようお願いいたします。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のでしょうか。それだけ、みなさんに身近な不調と言えます。

「五月病」に
気をつけましょう



こんな人は特に注意！

新しい人間関係
をつくらうと
努力している



新しい環境に
ついていこうと
努力している

ストレスとの
付き合い方が
苦手



理想と現実
にギャップがある

生活習慣が
乱れている



もしかして「五月病」！？ こんな**症状**はありませんか？

やる気が出ない
体がだるい

食欲がない
よく眠れない

ネガティブ思考
になる

集中力が低下
している

なぜでもないのに
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



自分なりの
ストレス
解消法を
見つけよう！

生活リズムを整える

特に睡眠には
ストレス解消
効果あり！

