

保健だより 12月号

令和6年12月
石川県立輪島高等学校
保健室



アニバーサリー反応とは？

来月で能登半島地震の発災から1年を迎えます。最近、「地震のときのことを思い出すことが増えた」、「気分が重くなったり悲しくなったりする」と感情が大きく揺れることがあるかもしれません。

これは、「アニバーサリー反応（記念日反応）」とって、大きな出来事・つらい出来事から1年など節目の時期になると誰にでも起こりうる当たり前の反応です。

自分自身は落ち着いていても、周りの人や報道などの影響を受けることもあります。

どのような反応がでるか

- その出来事について思い出したり夢に見たりする
- 悲しみや喪失感が強くなる
- 怖い気持ちや不安な気持ちが強くなる
- いらいらや怒り、罪悪感等の感情が強くなる
- その出来事が起こった時の感情や身体反応、考えがよみがえってくる
- その出来事について思い返し、将来について悲観的に考える

アニバーサリー反応の対処法について

- ◇ 誰にでもアニバーサリー反応が起こることを知っておく
- ◇ 自分のこころやからだの反応に注意を向けておく
- ◇ これから増える目に入る情報（テレビ、動画、写真等）に気をつける
※映像は無意識に体験を思い出すきっかけになりやすい
- ◇ 自分を支えてくれる人とゆっくり過ごす

つらい思いがあったり、相談したいときは
先生やスクールカウンセラーの人にも相談してください



「**ホッとタイム**」を



寒い季節は、温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう。紅茶、ハーブティ、ホットミルク、ココア、しょうが湯…、あなたは何が好きですか？

体の中から温まると、内臓の動きが活発になり、全身の血行も良くなります。また、体が温まれば、心のこわばり（緊張）も少しは解けて、ホッと一息つけるはず。

勉強に部活に忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか？



歯科検診の結果を配付します

10月、11月に歯科検診がありました。その結果を冬休みの保護者懇談でお渡しします。自分でも確認をして、受診が必要な人は冬休み中に受診してきてください。昨年の結果も一緒に見ていると、虫歯がある多くの人は今年の検診まで放置したままでした。

虫歯を放置すると起こること

1 激しい痛みが出る



2 歯の神経が死んで痛みが弱まる

激しい痛みを放置し続けると、神経が死んでしまったことにより一時的に痛みを感じなくなります。ここで勘違いしてしまう方もいますが決して治ったわけではなく、むしろ悪化しています。

3 腫れや強い痛み

痛みがなくなっても放置し続けると歯の根の先まで感染して、膿が溜まります。すると歯の根の部分が増れて痛み、顔まで腫れてくることもあります。さらに放置を続けて歯がボロボロになっている場合は抜歯する可能性もあります。



4 体の全身に影響

虫歯菌が顎の骨に入り込んで骨髄炎を引き起こす場合があります。口臭がひどくなり、さらに激しい痛みを伴います。さらに、虫歯菌が全身を回ってしまうと、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす可能性があります。



もうすぐ冬休みに入ります。

感染症対策に気を付けながら、夜更かしなどせず過ごしてください。

3年生も共通テストが近づいていますね！

いい結果を出すには心身の健康第一です。食事と睡眠をしっかりと！

大変な1年を乗り切った皆さんなら大丈夫！保健室から応援してます！！

