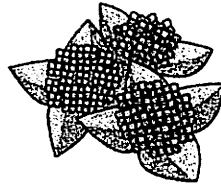


元気もいもい!!



平成30年6月21日
保健だより NO. 3

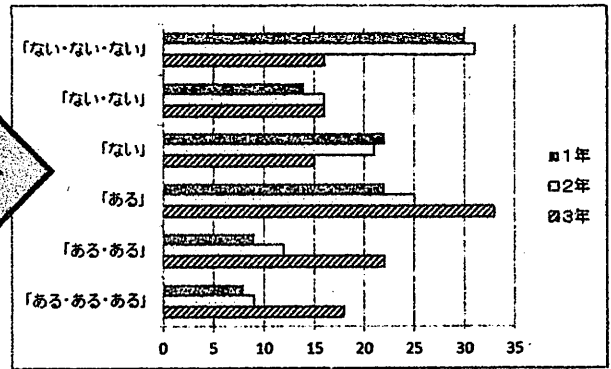
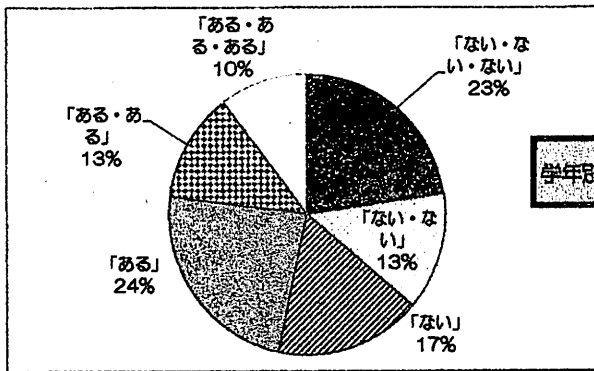
期末テストも終わり、次の目標は部活動やスポーツ活動といったところでしょうか。梅雨の時期まっさかり。思うように運動場が使えない日々かと思いますが、私たち人間にとってもほかの生き物にとっても雨が降らないと生きていけません。ヒーリングミュージックとして雨の音を聞いてみたらいかがでしょうか。心が落ち着いてリラックスできるかもしれませんよ。

ストレスチェックアンケートの

結果報告!

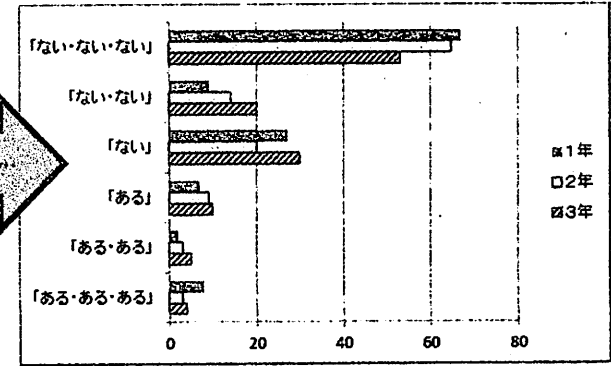
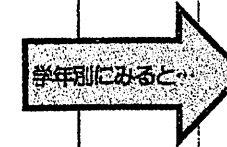
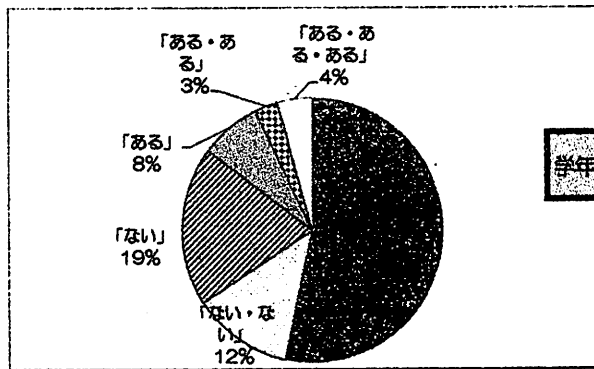
6/1に行った結果です。
24項目あったなかで、
ストレスが多かった結果
をお知らせします。

【勉強、成績、進学や進路のこと】



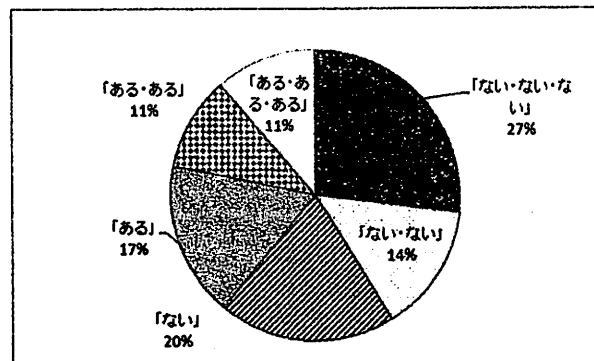
*学年が上がるにつれ、ストレスが増しているのがわかります。

【子どもあつかいされたり、女（男）だからと区別されたりすること】



*子どもあつかいされたり、〇〇だからと区別されたりしてストレスを感じているのは、1年生に多かったです。

【やるが多すぎて時間がないこと】



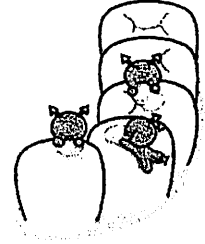
全体的に、男子よりも女子の方がストレスを抱えている生徒が多く、学年別でみると、学年が上がるほどストレスを抱える項目が多かったです。より詳しい結果を知りたい方は保健室へどうぞ。みんな、同じようなことでストレスを抱えていることがわかりますよ。

*これは、女子に多く、3年の女子では、「ある・ある・ある」に〇をつけた人が一番多かったです。中学生の忙しさ、やることの多さを表していますね。大変ですが、できること、やるべきことを精選していく力をつけていきましょう。

〈歯科検診の結果より〉

歯科検診をしていて「歯垢」や「歯石」の付着が多くみられました。「歯垢」は歯みがきで取り除くことができますが、「歯石」は残念ながら歯みがきで取り除くことはできません（「歯石」と言われた子は、歯医者に行ってくださいね。そうならないように、日ごろの歯みがきをしっかりとやりましょう。

食べ物を食べて歯をみがかないと・・・



①菌が歯にくっつく・・・ネバネバした物質をつくり、歯にくっつきます。

食後8時間くらいでプラーク（歯垢）の誕生。

②菌が増える・・・爆発的に増えます。

③バイオフィルムができる・・・ぬるぬるとした塊。まだ歯みがきでやっつけることは可能。

④歯石ができる・・・プラークは、大体2、3日でカチカチの歯垢になります。

歯石になると、もう歯みがきではとりのぞくことができません。

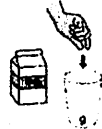


食後の歯みがきが大事！

歯が折れてしまったら

○すること

- ・欠けた歯や、折れた歯を拾う。
- ・歯を保存液か牛乳につける。
- *保存液は学校の保健室にあります。
- ・至急、歯医者さんへ



×してはいけないこと

- ・歯根を手で触る。
- ・水道水などで長時間洗う。
- ・歯を消毒液につける。
- ・抜けたところを触る。
- *もとに戻せるかどうかは、歯根の周りにある「歯根膜」の保存がポイントです。×の「してはいけないこと」をしてしまうと、歯根膜が死んでしまいます。また、口の中をむやみに触ると雑菌が増えて炎症をおこし、歯をもとに戻せなくなります。



熱中症に注意！！

こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう。

【軽度】

めまい、たちくらみ、筋肉痛、朝がとまらない

【中度】

頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感

【重度】

意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない
あなたのまわりで「熱中症かも？」という人を見かけたら迷わず先生に伝えましょう。

