

11月ほけんだより

大府西中学校
保健室
R6.11.5

日没も早くなり、だんだんと冬の気配を感じるようになってきました。下校時には交通事故に十分気をつけてください。

10月に西華祭が終わりましたが、次は合唱祭があります。学級の仲間と協力して、素敵な歌を披露してください。



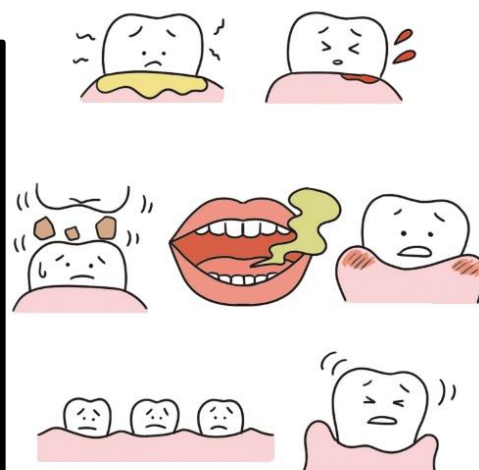
歯肉炎や歯周病に注意しよう

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して、歯がぐらぐらになり、最終的には歯が抜け落ちてしまうこともあります。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が必要になります。

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。

【チェック項目】

- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯磨きをするときに出血することがある
- 硬い物がかみにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすき間がある
- 歯がぐらぐらする



歯科相談について

今年度実施した歯科検診において、

- ・むし歯があると判定された人
- ・むし歯になりそうな歯があると判定された人
- ・軽い歯肉炎があると判定された人
- ・歯肉炎があると判定された人

の中から、まだ歯科医院受診をしていない人を対象に口腔内の経過観察を行います。対象者には、10月にお知らせを配付しています。歯科相談実施日までに歯科受診をしたまたは、歯科医院の予約をしたことを報告書に記入して、提出してください。提出した人は対象から外れます。報告書を提出していない人は早めに提出してください。

日時：12月6日（金）13:30～（保健室で実施予定）

第2回 学校保健委員会

10月3日(木)6時間目に金沢大学の村山先生、名古屋学芸大学の中島先生を講師に迎え、心の健康に関する内容で学校保健委員会を実施しました。その内容を一部ですが、紹介します。

【こころの運転が上手になるコツ】

1. 自分の「いいところ」を見つける。そして褒める。

いいところは、当たり前のことでも、「できていること」、「頑張れていること」を言う。当たり前のことが、できていることが大事である。

いいところを見つけるのが苦手な人が多く、自分のできないところが見つかって、落ち込んでしまうことがある。しかし、当たり前のことでも、自分ができているところを見つけていく。

不安や心配の強い人には、効果的である。不安や心配が治まる方法は行動である。当たり前のことでも一步一步、準備していくことで、不安や心配が治まる。

2. 嫌な気持ちが続いたら気晴らしをする。

気晴らしとは、楽しいこと、嬉しいこと、落ち着くこと、達成感があることなどを言う。落ち込まない、イライラしない、不安にならない人間はいなくて、当たり前の感情になる。嫌な気持ちを長く続かせないことが大事になる。

(気晴らし方法の例) ☆ポイントは、すぐできる、いつでもできる

料理をする ペットの散歩をする 掃除をする おいしい物を食べる

友達と会う 運動する 寝る など

気晴らし方法は人それぞれなので、自分に合ったものを見つけておく。また、気晴らし方法は1つではなく、複数・アウトドアできることも見つけておくといよい。

3. 呼吸を整える。

緊張すると筋肉が固くなり、いつも通りに体が動かなくなる。緊張・不安があるときは、考えるよりも体の力を抜くことが大事になる。

(その1)

①お腹に手をあてる。

②鼻から息を吸う。お腹が膨らむのを手で確認する。

③口からふーっと細く長く息を吐く。

薄いハンカチやティッシュを口の

前に置いて、ゆらゆらゆれるぐらいが、ちょうどいい息の吐き方になる。



(その2)

①力を入れずに楽な姿勢をとる。

②肩に耳をつけるように、肩をあげる。

この姿勢のまま数秒、停止する。

③すーんと肩を落としながら息を吐く。

