

ほけんだより



令和2年6月
港南中学校保健室

緑が美しい季節になりました。この時期は外で深呼吸するだけで、さわやかな木々の香りを感じられます。朝起きたら、窓を開けて陽の光をあびながら深呼吸を3回してみましょう。頭がすっきりして、体内時計をリセットしてくれます。

さて、新型コロナウイルスの自粛が解けて、やっと学校が再開されるようになりました。3か月ぶりに友達に会えたり、新しい友達をつくったりすることができるようになりましたね。

しかし、これからも新型コロナウイルスに感染しないように、気を付けながら生活をしていかななくてはなりません。皆さんも『手洗い・うがい・マスク』を忘れずに、楽しい学校生活を送っていきましょう。

外に自由に出不られることで、ストレスを感じていた人もいるかもしれません
また、久しぶりの学校生活に疲れを感じることもあるかもしれません

ストレスに
気づきかけに

自分の考え方は…?

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。
さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……→ 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった



今回の場合は Cさん Dさん の考え方は ストレスをためがち！

見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスが大きくなると…
こんなSOSに要注意！

こころの
SOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだの
SOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- くっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がついたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいな。

保健室

自分でできる

おすすめ

リフレッシュ



からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

★令和2年度定期健康診断行事予定★

実施日	時間	健診内容	対象	備考
6/15(月)	8:50～	脊柱側弯検診	1学年	
7/3(金)	1・2校時	身体計測	全学年	身長・体重・視力・聴力(1・3学年)
	PM	色覚検査	1学年希望者	
9/2(水)	9:00～	耳鼻科健診	全学年	前日に耳そうじをしておきましょう。
9/10(木)	13:15～	内科健診	3学年・E組	「心臓健診調査票」と「結核健康診断問診票」を忘れた場合は受けられません。
9/17(木)	13:15～	内科健診	1学年	「心臓健診調査票」と「結核健康診断問診票」を忘れた場合は受けられません。
9/24(木)	13:15～	内科健診	2学年	「心臓健診調査票」と「結核健康診断問診票」を忘れた場合は受けられません。
9/29(火)	8:45～	眼科健診	全学年	
10/6(木)	9:00～	歯科健診	2・3学年	丁寧に歯磨きをして登校しましょう。
10/13(木)	9:00～	歯科健診	1学年・E組	丁寧に歯磨きをして登校しましょう。

いま現在決まっている健康診断です。尿検査などについては調整中ですので、決定次第お伝えします。その際には、ご協力をお願いいたします。



鏡でチェックして
みましょう！



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日がみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な
歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の
歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう



歯は
お願ひです



歯をきれいにしたあとは…

私もきれいにして

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元に付いた汚れも流水で洗いましょう。



汚れはとれても…

濡れたままにしないで

しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。



たくさん働きました…

そろそろ交換を

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。

