

ほけんだより

釧路明輝高校 2016. 6. 9



春の歯科検診では、**歯肉が少しはれている（歯肉炎）**と言われた人が大勢いました。歯肉炎は放っておくとひどくなり（歯周炎）、最後には歯周組織が歯を支えきれなくなり、歯が抜けてしまいます。

また、歯周病をおこす菌や炎症物質は、歯と歯ぐきの隙間（歯周ポケット）から血管に入り全身に広がって、様々な病気（脳梗塞・心筋梗塞、早産・低体重児出産など）を起こします。

歯肉炎は、ていねいな**ブラッシング**で治ります。毎日のていねいな歯みがきは、歯だけではなく、全身の健康を守ることにもつながっています。しっかり歯磨きをしましょう。

あなたの心は大丈夫？

何だか気分がモヤモヤ・・・ストレスが溜まっていないかチェックしてみよう。



- ☐ イライラする事が多くなった
- ☐ いつも疲れている
- ☐ やる気が起きない
- ☐ ぐっすり眠れない
- ☐ あまり食欲がない
- ☐ 気がかりなことがある
- ☐ 憂うつな気分が続いている
- ☐ 教科書を読んでも、なかなか頭に入っていない
- ☐ 物事を決められないことが増えた
- ☐ 考えることが面倒くさい
- ☐ 勉強や生活でミスが増えてきた
- ☐ 学校内にうまくつきあえない人がいる
- ☐ 嫌がらせ・いじめがある
- ☐ いつも我慢している
- ☐ 他人に対して攻撃的になってしまう
- ☐ 最近人とあまり話をしなくなった
- ☐ 親や先生からすごく期待されている
- ☐ 成績がなかなか上がらない
- ☐ 暴飲暴食をする
- ☐ 朝、起きられない

チェックの数

0～8	うまくストレス解消できています！
9～12	ストレス度は普通です。ストレスを感じたときは、早めに気分をリフレッシュしよう。
13～16	少しお疲れモードです。これ以上ストレスを溜めないように休養や気分転換を！
17以上	かなりストレスが溜まっているのでは？どうにもならないモヤモヤ・イライラは誰かに話してみよう。

話をするのは、友達・担任・部活の顧問・保健室など誰でもOK。また、スクールカウンセラーの先生が月1～2回来校するので相談してみよう。

赤十字講習～救急法基礎講習のお知らせ

日 時：平成28年7月3日（日） 9：00～13：00

教材費：1,500円

場 所：釧路赤十字病院 4階講堂

内 容：心肺蘇生法・AEDの使い方など救急法の基礎について

興味のある人は6月20日（月）までに保健室 阿部に申し込んでください。