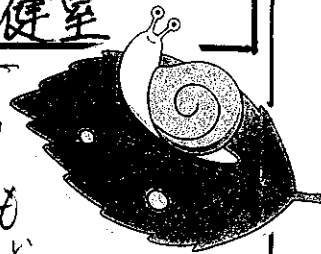


# 6月のほげん祭り

No.3 2022年6月 式下中学校 保健室

梅雨から夏にかけての気候の特徴は「高温」と多湿。一方「梅雨寒」という言葉もあるくらい急に気温が下がることもあります。登校前に天気・気温をチェックしたり、上着を持って行ったり...状況に合わせて服装を調整し、体調をくずさないようにしてくださいね。



## 『相談力』も大切な弱です!!

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤする時、どうしていますか? 自分で解決法を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK! でも、もしいつまでも考え込んだり落ち込みから抜け出せない時は、相談力を発揮してみよう。

どう相談したらいいかわからないときは...

話し相手や人は誰ですか? 親身に聞いてくれる人がきつというはず。切り出しにくいときは、なんでもよい話から始めてみるという方もいいですね。

いろいろな経験と積み重ねていくみなさんには、周りの人に相談する勇気、大切に育てほしい力です。

相談週間があります  
6/6(月)~14(火) 放課後

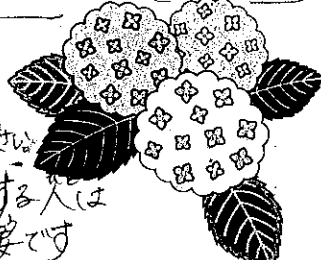
まずは、担任の先生と、自分のことや学校生活、頑張っていることなど話してみよう!

心の相談室開室 6・13・20・27日(月)

どんな部屋か気になる人は、昼休みか放課後のそとでみてください

スクールカウンセラー来校 3・17日(金)

相談を希望する人は予約が必要です



# 静かなる病、歯周病

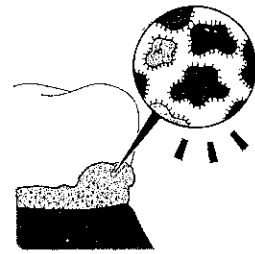
歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気です。

10年以上かけてゆっくり進行していき、初期には自覚症状がなく、歯ぐきに痛みを感じた時にはすでに重症で歯が抜ける直前...ということもめるのです。



## 歯垢が歯周病の原因

歯垢は歯に付着した細菌のたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好み、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起します。これが歯周病の始まりです。



## 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが痛かったりむずがゆい
- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- 硬い食べ物がかみにくい
- 歯がグラグラしている
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 口臭がある

あてはまる項目が多い人は歯周病の危険大!

歯科検診

6/6(月): 2年  
8(水): 1年  
10(金): 3年

もし歯だけでなく、歯ならびや噛み合わせはどうか、歯ぐきがはれていないか、きちんと歯みがきができているかを見てもらいます。



歯だけの病気じゃない!!

