

# ほけんだより6月

天草中学校ほけんだより第5号  
 令和3年6月16日(水)  
 文責: 養護教諭 荒木 夫美恵

6月1日には、健康診断の結果(視力・聴力・歯科検診)を通知しました。みなさんの結果はどうでしたか?天草中学校では、全国平均より、視力が悪いという結果がでています。視力が悪くならないように、生活習慣を見直してみましょう。特に、今視力が悪くなっているな~という人は、ゲームやスマホの使用時間を減らすと、視力が良くなることもあります。読書の時や、勉強の際の姿勢も大切です。目に負担がかからないように、近くを集中して見た後には、遠くを見て目を休ませることも大切です。

通知を受けて、すでに2人の人が病院受診をしています。早めに原因が分かると対処できるものもありますので、早めの受診をお願いします。

## 健康診断の結果から...

### 視力検査

去年の結果と比べて視力が低下した人は、ゲームのやりすぎや姿勢の悪さが原因かもしれません。生活を振り返ってみましょう。

### 歯科検診

むし歯や歯周病になってしまった人は、うまく磨けていないのかもしれません。歯ブラシを小刻みに動かして1本ずついいねいに磨きましょう。

気になるところがあった人は  
 おうちの人と相談して受診しましょう

## あなたのむし歯は 平均より多い?少ない?

令和元年に12歳の人の永久歯を調べると——  
 一人あたりのむし歯の数は、平均0.7本でした。  
 (これは治療済みの歯と、まだ治療していないむし歯と、ぬけた歯を足した数)。

ここで問題。今から32年前の12歳の人のむし歯は平均何本?

- ① 1.54本 ② 3.1本 ③ 4.35本



答えは③4.35本。ちなみに22年前は3.1本で、12年前は1.54本です。むし歯はどんどん減って、今では1本でもあれば平均より多いなんて。すごく優秀ですね。

みなさんもしっかり歯をみがいて、むし歯ゼロをめざしましょう!



天草中生のむし歯平均は1.09本です。これは全国的に見ると、多いです。しかし、天草中のみなさんはこのほとんどを治療しているため、治療の必要な未処置歯はありません。素晴らしいことです。

ただし、CO(むし歯になりかけている歯)は、52.9%の人が持っています。COは放っておくとむし歯に進行します。COの通知をもらった人は、毎日の歯磨きを丁寧に行い、早めに歯医者を受診してください。

7月2日には、学校歯科医の森口先生に歯と口の健康について講話をしていただく予定です。歯について質問などがある人は考えておいてくださいね。

裏もあります。

## 歯を守るC

3つの

### CHECK 確認

歯科検診の結果を見て、自分の歯の状態を知っておく

### CARE 予防

食後の歯みがきで口の中をいつもきれいに

### CURE 治療

気になるところは早めに歯医者さんに相談

# いよいよ中体連！！頑張れみんな！！！！

気持ちの準備はできましたか？今まで頑張った成果を出すときです。緊張している人もいるかもしれませんが、今は自分を信じて、リラックスして本番を迎えてください。

メンバーに入っている人も、そうでない人もチーム一丸となって頑張ってください。

- 準備運動と、整理運動をしっかりと行う
- しっかりと睡眠をとり、当日は朝ご飯をしっかりと食べる
- 良いイメージを持って試合に臨む



保健室前には自律神経について掲示をしています。自律神経とは、体を調整している神経です。副交感神経と交感神経があり、そのバランスを保つことで、生きるための基本的な機能を調整します。やる気が出ない、原因不明の腹痛や頭痛がある時には、自律神経のバランスが崩れている可能性があります。リラックスする時間を作ったり、体を休めたりする時間も必要ですよ。

時間があるときに保健室前の掲示物をのぞいてみてくださいね。

## ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ？

ウジウジさんタイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさんタイプ

- ✓ すぐにカッとになって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

### ウジウジさんタイプへのアドバイス

#### ❀ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



#### ❀ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

#### ❀ 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

### カリカリさんタイプへのアドバイス

#### ❀ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

#### ❀ 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるように心が余裕ができるかも。



#### ❀ 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。