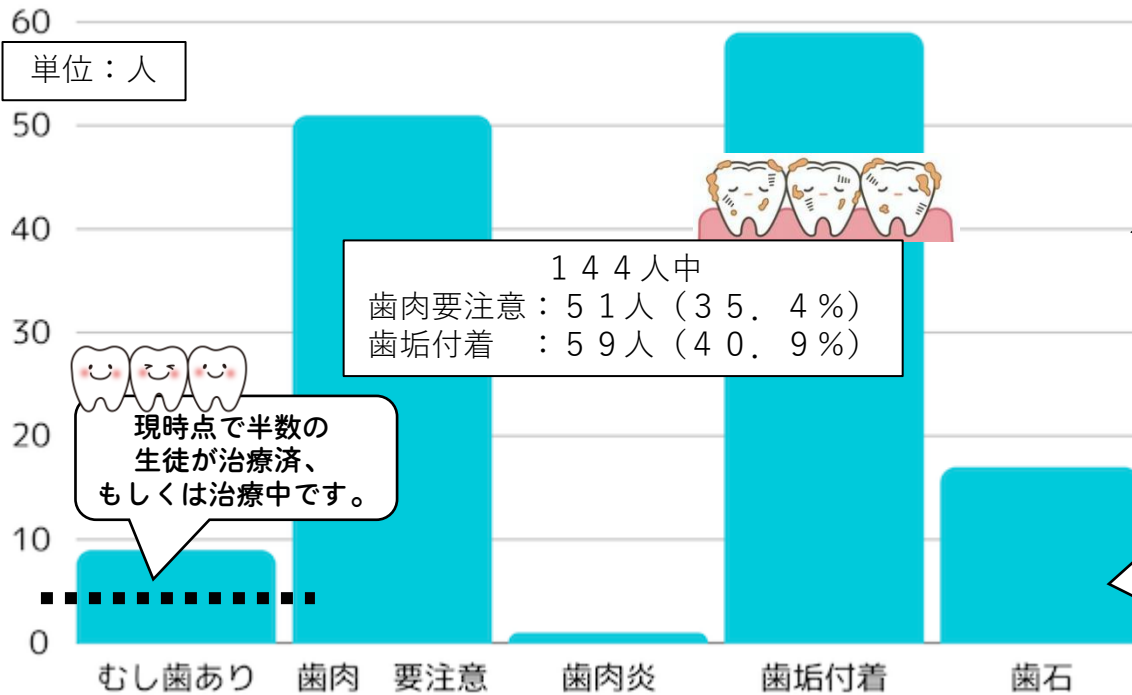


# My Health, Your Health

2024.9.12 (木)  
高森中学校  
保健室 春木圭

## 歯科受診率 上昇中です!

6月に歯科検診を受けて、治療勧告書をみなさんに配付しました。病院受診をしてもらい、返ってきた治療勧告書や生徒への聞き取りをもとに歯科の受診率をまとめました。また、保健安全委員会より歯みがきに関するアンケート結果もあるので見ていきましょう。



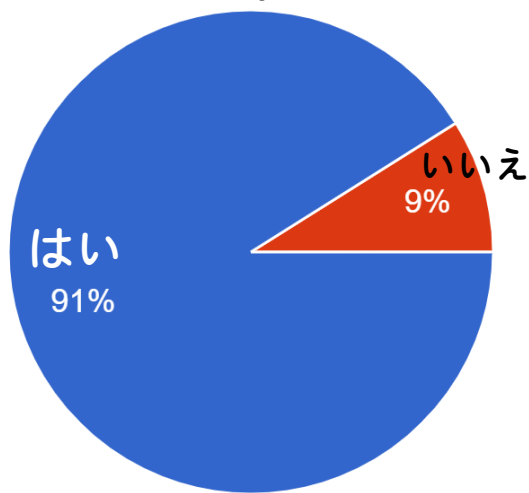
**★むし歯の治療状況★**  
現時点で半数の生徒が治療済、もしくは治療中です。まだ受診ができていない生徒へは再度お知らせを配付しますので必ずむし歯の治療に行きましょう。

**★歯石について★**  
歯石は、歯に付着したプラーク（歯垢）が除去されないまま固まったものです。新たなプラークが付着しやすくなるため、歯周病の原因とされています。歯石の除去は口腔ケアにおいてとても重要です。

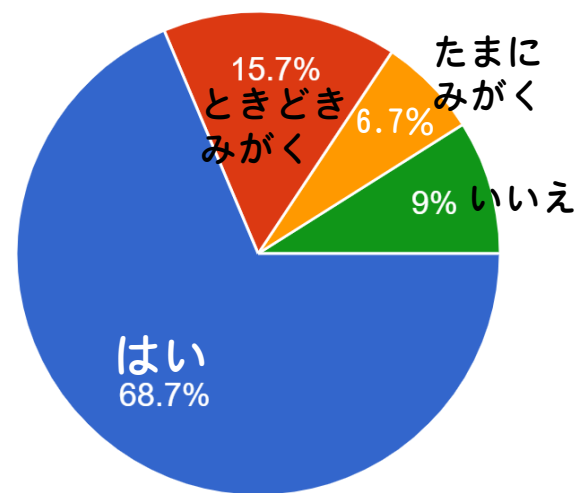
## 高森中 お昼の歯みがき調査

●歯ブラシを学校に持ってきていますか

歯ブラシを持ってきていない生徒はまず歯ブラシを持てきましょう。日中、私たちが活動しているときでも、口の中では食べカスを餌にして細菌がむし歯の原因であるプラーク（歯垢）を作っています。口の中の衛生を保つために給食後もていねいに歯をみがきましょう。



●給食の後歯みがきをしますか



## ～くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク～

毎年、県内の全ての学校で早ね・早おきを意識して生活する取組が行われます。本校でも町内の幼稚園・保育園、高森中央小学校と一緒に取組を行います。高森町に毎月19日（トークの日）があるのを知っていますか？トークの日に合わせて取組を行います。内容は「**家族と団らん**」です。チャレンジカードを配付するので、早ね・早おきを意識しつつ、家族と団らんをする時間も大切にしましょう。学校生活に影響が出ないように規則正しい生活を心がけて楽しく過ごしましょう。

### ちょこっと紹介!

【フウミン】夜更かしの妖怪  
フウミンは遅くまで起きている子が大好き。フウミンに気に入られると、23時を過ぎても眠ることができなくなってしまって、常に寝不足。心も体もボロボロになってしまう。気に入られる前に23時までに寝て、フウミンを寄せつけない!



# 【スクールカウンセリングのお知らせ】



中学生は、心身ともに成長し、変化も大きいため、さまざまな悩みを抱えて当然の時期でもあります。一人で抱えて悩むのも時には大切かもしれませんが、ぜひ誰かに相談してみることを一つの選択肢に入れてみてください。

カウンセリングでは、悩み事を一緒に考えて、問題を整理したり、どうしたらいいかを話し合ったりします。「こんなことで相談していいのかな？」と思わず、どんな相談でも大丈夫です。

## 高森中学校のスクールカウンセラーの紹介

岡本タ子先生です。  
趣味は野球観戦で、ソフトバンクの柳田選手が推しです！  
とても話しやすい先生ですのでカウンセリングに興味のある人は声をかけてくださいね。

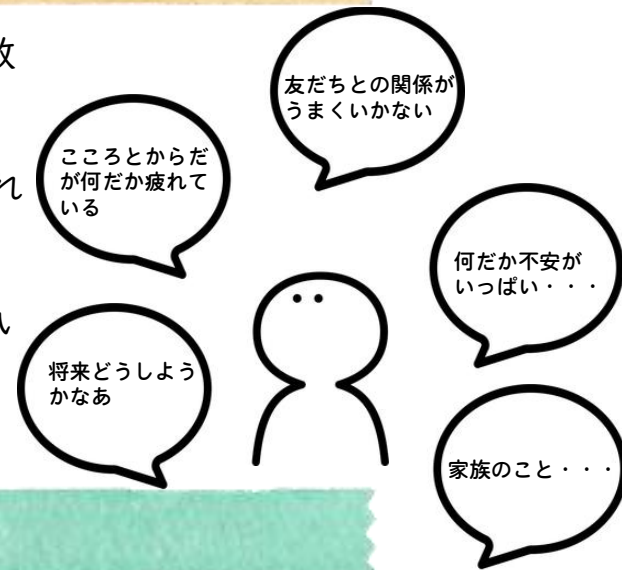


## 利用について

○カウンセリングは予約制になります。利用を考えている人は、担任の先生や養護教諭の先生など話しやすい先生に伝えてください。時間は30分～50分程度です。

○カウンセリングで話した内容は、他に漏れないようになっています。他に人に知られたくないということも安心して話せる環境です。

○保護者の方にも利用していただけます。みなさんから保護者の方にお知らせしていただいても大丈夫です。



## 保健室

けがや病気の手当ても行いますが、保健室は誰でもいつでも話をしている場所です。「こんなことがあった」、「あんなことがあった」、ちょっと保健室で一息ついてみる... 様々な保健室の利用の仕方があるので、ぜひ寄ってみてください。

2枚の絵を見比べて、7つのちがいをさがそう！

