

# ほけんだよ

鶴城中学校  
保健室 No.4  
H28. 5. 30 (月)



一人一人が「Shiny～見せろ！鶴城力 咲かせろ！49の笑顔～」を身体一杯で表現し、昨年より20名近く減少した生徒数とは思えないほど、すばらしいパフォーマンスを見せてくれた感動的な体育大会から1週間が経ちました。3年生を中心とした鶴城力、そして笑顔や悔し涙に胸が熱くなり、今後の学校生活にどう生かしていくのか楽しみにしているところです。先週は、体育大会をやり遂げ自信にあふれた姿をあちこちで見ることができ、頼もしく思いました。ただ、少し疲れもあるのか体調不良を訴える人もいます。昼間は陽差しが強く夏のような気温になりますが、朝夕は冷え込むため身体が慣れず、かぜをひくことも多いようです。テレビやゲームの時間をコントロールして、宿題等を早く済ませたつぷり睡眠をとって、疲れは早めにとるようにしましょう。

## 歯科検診があります

学校歯科医：森先生

日時：5月31日(火曜日) 13:30～

場所：まいづる教室

順序：3年 → 2年 → 1年

☆大きく口を開けるとあごの関節が痛かったり、カクカクなる人は検診の時歯科医の先生に話してください。  
☆歯科検診では、次のようなことがわかります～歯科医の先生が言われることばの意味も知っておきましょう～  
歯の健康状態

C : むし歯になっています。

G : 炎症がひどくなって、治療が必要！！

CO : むし歯になりそうな歯。要注意！

GO : 少し炎症を起こしています。要注意！

O : 治療が終わっているむし歯です。

歯の汚れ(歯垢の状態)

歯並び、歯のかみ合わせ、あごの状態

1 : 少しついています。

1 : 気を付けて様子を見て下さい。

2 : 歯科医院で除去してもらいましょう。

2 : 歯科医院でのくわしいチェックが必要。



## お知らせ

平成28年6月4日(土) 午後2時～4時(受付時間 3時30分まで)

鹿本健康福祉センター(ひだまり)で、山鹿市歯科医師会の無料歯科検診があります。歯科検診や相談、ブラッシング指導等とともに歯ブラシと歯磨き粉の無料配布もあるそうです。家族で行ってみませんか。

## 眼科検診がありました

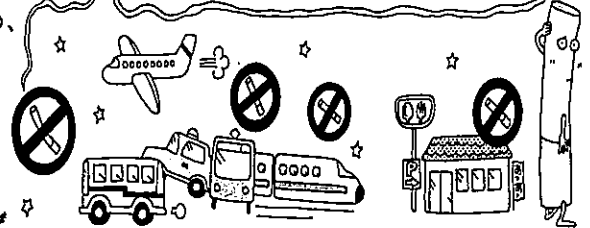
校医の先生から、メガネが合っていない生徒が多いので、眼科を受診して調整するようにとのことでした。また、視力低下が見られる生徒は、全体の61.2%で全国平均より多くみられます。視力低下がある人や眼科検診で指摘を受けた人にはお知らせしますので、早めに眼科を受診して精密検査や治療を受けてください。

また、日常生活を振り返り、目に優しい生活ができているか考えてみましょう。①前髪が目にかかっているか。②テレビやゲーム、パソコン等の時間をコントロールしているか。③正しい姿勢で学習しているか。(校長先生が提案されている「立腰」できていますか?) ④テレビの画面から2m以上離れて見ているか。⑤好き嫌いなくバランスのよい食事をとっているか。⑥時々遠くを眺めているか。⑦睡眠時間をしっかりとっているか。等

## 5月31日は世界禁煙デー

中・高生が喫煙を始めるきっかけの多くは、好奇心、友人のすすめ、大人の気分を味わいたいから…だそうです。未成年の喫煙は法律で禁止されています。それは子どもたちの身体と心を守るためです。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は“NO”と言えることだと思います。

百害あって一利なし! 広がっています... 禁煙の輪!



## 1学期のカウンセリング予定

希望する人は、担任先生か保健室に連絡してください。

6月7日(火) 午後1時30分～4時30分

7月5日(火) 午後1時30分～4時30分

