

# ほけんだより



加治川中学校 保健室

## 歯肉炎予防教室

5月22日、1年生を対象に歯肉炎予防教室が行われました。ブラッシング方法や、フロスの使い方など実際に行いました。

歯周病は全身に影響するので、妊婦さんの場合胎児に影響が出たり、糖尿病などにもなったりしやすいというお話が印象的でした。加治川中学校の皆さんはむし歯が少ないものの、歯肉炎になる人が見られています。これからも、しっかり磨いてもらいたいです。



5/22 歯科衛生士さんによる歯肉炎予防教室

## メディアコントロールについて

(5/29~6/4)

家庭学習強調週間に合わせ、メディアコントロールチェックを行います。今回は、4月に行った「メディアについて考える全校集会」で決めたためあてを記入し、達成できたか見てください。7日間のうち、5日間できたら達成です。

学習時間、メディア、就寝時間等、計画を立てて、時間をマネジメントするようにしてみてください。

### スクールカウンセラーについて

スクールカウンセラーの先生が月に1、2回程来校します。

- H30年度 スクールカウンセラー  
佐藤 和子先生
- 相談場所 相談室
- 開室時間 昼休み、放課後

※保護者の方も相談できますので、希望される方はご連絡ください。来校日については文書でご案内しましたが、気軽にお問い合わせください。



### 疲れやストレスを感じたら

新しい環境に慣れるまでは、知らず知らずのうちに疲れやストレスがたまってしまうものです。この時季は少し注意して自らを振り返り、疲れやストレスを感じたら、以下を心がけてみてください。

- ★十分な睡眠：いつもより早めに布団に入り、まずは体を休めましょう。
- ★上手な気分転換：自分の好きなことをして楽しんだり、逆に何もせずゆっくり過ごしてみるのもいいと思います。
- ★がんばりすぎない：ムリをしすぎず、少し肩の力を抜いて、心にゆとりをもちましょう。時には誰かの助けを借りることも大切です。