

6月

保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成30年6月発行

気温が高くなるだけでなく、湿度も高くなり蒸し暑い6月です。汗をかくことも多くなるのでタオルやハンカチを持参しましょう。袖で汗をふいている姿をよく目にしますが、そこから臭いが・・・なんてことに。また、汗を吸ってくれる下着も必ず身につけるようにしよう。

スクールカウンセラー来校日 6月1, 8, 22, 25日



歯科健診があります。

必ず歯ブラシを持ってくること！

日時 6月7日(木) 2年生 6月14日(木) 1年生・3年生 1時30分から

午後に歯科健診があるので、昼食後には必ず歯みがきをしてください。

食べかすが残っている、歯や歯ぐきの状態を正しく診ることができません。さらに、口の中が汚いままでは診ていただく先生に失礼です。

1年に1度しかない機会です、誠意ある態度で、正しく診てもらいましょう。



歯・は・ハ 共同作業！

大人の歯は何本？・・・32本です。

人間の歯はいろんな形をしています。どうして形の違いがあるのでしょうか。

前歯(切歯) 食べ物をかみ切ります

犬歯 食べ物を引き裂きます

小臼歯 食べ物をくだきます

大臼歯 食べ物をすりつぶします

それぞれの歯がさまざまな役割を持っています。歯の共同作業で、食べ物を消化しやすい状態にして、胃へと送り出しているのです。

つまり、歯の1本1本が大切なのです。

しかし、むし歯のままでは、その役割が十分に果たせず、不十分な状態で送られるので、胃腸など消化器に負担がかかり、体調不良の原因になります。

自分を知ろう

うざい、きもい、まじムリ、調子のってる、どうせ〇〇、〇〇できない、〇〇好き、などなど。

他人のことはよく見て批判するけれど、自分のことはどうですか。棚に上げていませんか。

自分のことを過大評価や過小評価したままでは、等身大の自分がわかりません。

企業が求める人として、『話を素直に聞く、嘘をつかない、ごまかさない、事実が言える』というのがあります。

どれも当たり前のことですが、自分のことを正しく知らない人には難しいことかもしれません。

自分の行動、性格、考え方をしっかり見つめて、自分のいいところ、悪いところを知ることが大事です。

様々なストレスの原因は自分にあることが多いものです。

ただし、どんなに努力してもうまくいかない時は、何かを変えることでうまくいくかもしれません。ぜひ周りの大人に相談してください。