

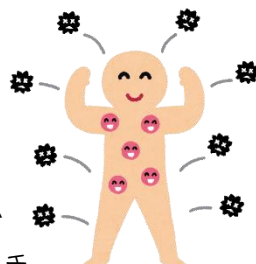
保健だより 9月号

令和2年9月25日
湖南高校保健室



ここ数日、急に気温が下がり、「涼しい」から「寒い」季節に変わりつつあります。この時期は1体調を崩しやすい時期でもありますので、十分な栄養と休息をとり、暑い夏を乗り切ってくれた体をいたわってあげましょう。

カラダのチカラ ～自然治癒力とは～



人間をはじめ、生物が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力・機能を広くまとめて「自然治癒力」といいます。転んでヒザをちょっと擦りむいても、少し熱っぽいと感じても、ある程度時間がたてば治って元気になるのは、この力によるもの。また、重いけがや病気で薬を飲んだり手術をする必要があっても、どのくらい自然治癒力が備わっているかで回復の仕方は違ってきます。

では、自然治癒力を高めるためにはどうしたらよいのでしょうか？
十分な栄養と休養をとること、また適度な運動で血行をよくすること、身体を鍛えることが必要だと言われています。つまり、規則正しい生活習慣を日頃から続けることが、病気やけがの予防はもちろん、早期回復にもつながるという事なのです。

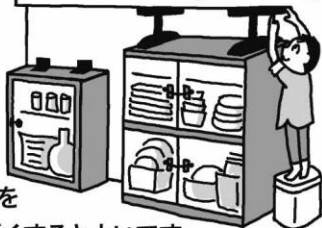
日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入り口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



防災 家族会議

- 避難場所
- 役割分担
- 連絡方法
- 集合場所

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。



備蓄や非常 持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

COって何??

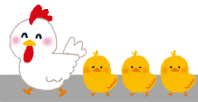


「CO」＝「要観察歯」です。

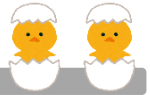


歯科検診の結果、「CO」と言われた人もいます。
歯科検診では、むし歯を「C（シー）」、治療済みの歯を「O（マル）」と表しています。
では、「CO（シーオー）」とは？

⇒「CO」とは、「まだ欠けてはいない初期のむし歯」のことです。具体的には、歯の溝や歯の表面が茶色や黒、白色に変色していて、まだ欠けたり穴が開いたりしていない状態の歯を指します。（検診時にむし歯かどうか判別が難しい歯も含まれます）「CO」とされた歯は、削ったり詰めたりしなくても、きちんと歯みがきをしていればなおる可能性があるのです。歯の表面の白斑や、溝の着色は、鏡を見れば自分で気が付くこともあります。もしお口の中にそういう変化を発見したら、今日からすぐにでも歯みがきを怠らないように心掛けてください。



スクールカウンセリングについて



今回は、みなさんの学校生活をサポートしてくださっている、スクールカウンセラーの先生を紹介します！

＜お名前＞ **大山 和子 先生**

＜出身地＞ 郡山市

＜趣味＞ 旅行のパンフレットを読むこと

＜特技＞ 冷蔵庫の残り物で料理を作ること



悩み事・・・

モヤモヤする・・・

なんだか最近うまくいかないなあ・・・
という時は、相談室を訪れてみてください。

＜好きな言葉＞ 困難は分割せよ

＜学生時代の夢＞ 教師になること

＜大山先生からのメッセージ＞

犬の散歩中に転倒して左足を骨折し、現在ギブス&松葉づえの生活です。学校では車いすをお借りして移動しています。3階だった相談室も1階の会議室にいただき、本当に感謝しています。生徒の皆さんにも、ドアを開けていただいたり荷物を持っていただいたりとお世話になっています。ありがとうございます。

恥ずかしくて、「困っています。助けて。」となかなか言えない私でしたが、親切にしてください「自分は一人ではない。困ったときは頼んでいいんだ。」と、思えるようになりました。ふと、私が行っているカウンセリングもこれと同じではないかと思いました。悩んだり困ったりした時に「困っています。話を聞いて。」と相談室に来るのは、最初は恥ずかしいかもしれませんが、でも、「困っています。」というのは、自分を守るためにだれもが当たり前持っている権利です。生きていくためのアイテムと思ってください。困難を乗り越える方法を一緒に考えましょう。乗り越える力は皆さんの中にあります。その力を発揮できるようにお手伝いをしたいと思います。相談室は、生徒の皆さん、保護者の皆様、先生方、どなたでもご利用できます。担任の先生や養護教諭を通して申し込んでください。

●大山先生の来校予定●

1	9月25日(金)	12時50分～	8	11月20日(金)	12時50分～
2	10月 2日(金)	12時50分～	9	11月27日(金)	12時50分～
3	10月 9日(金)	12時50分～	10	12月11日(金)	12時50分～
4	10月16日(金)	12時50分～	11	1月15日(金)	12時50分～
5	10月23日(金)	12時30分～	12	1月22日(金)	12時50分～
6	11月 6日(金)	12時10分～	13	2月 5日(金)	12時50分～
7	11月13日(金)	12時30分～	14	2月26日(金)	12時50分～

※ 保護者の方も利用可能です。ご希望される場合は、学校までご連絡ください。

湖南高校 電話 024-983-2126