



ほけんだより

6

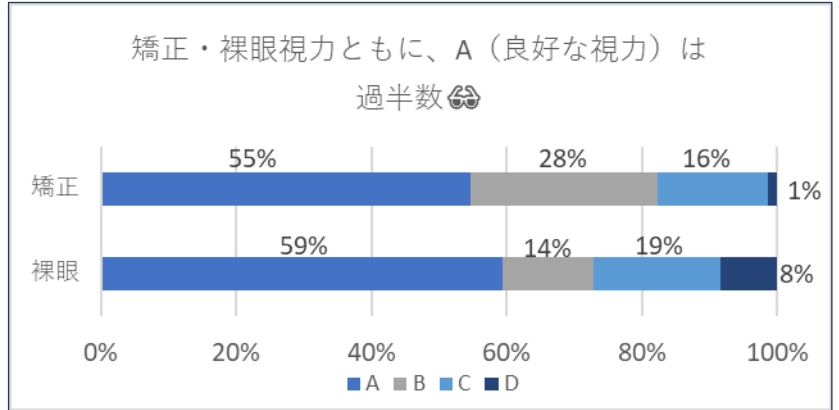
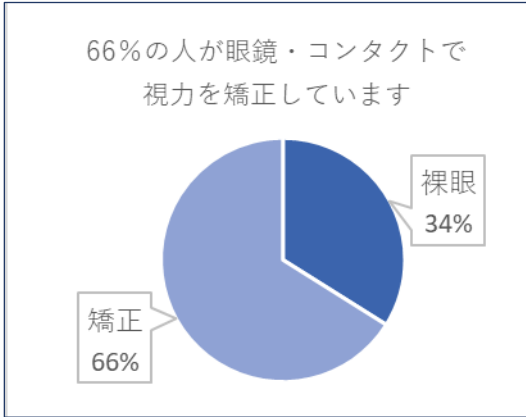
岡崎北高校 保健室

暑さに体を慣らしておこう

例年より早く梅雨入りしました。梅雨の花といえば、紫陽花。英語で「Hydrangea」(水の器)という意味だそうです。紫陽花は土の pH によって色が変わり、色によって花言葉が変わります。あなたが惹かれるのは、何色の紫陽花？

北高生の視力事情

～視力検査結果より～



視力検査の結果、A以外の人には「受診のお勧め」をお渡ししました。見えにくい状態が続くと、網膜の組織や視神経に負担がかかり、将来的に強度近視以外の病気にかかる恐れがあります。見えにくさを放置せず、眼科を受診することをお勧めします。

- ・A…1.0 以上(良好な視力。学校生活に影響なし)
- ・B…0.7～1.0(条件によって学校生活への影響あり)
- ・C…0.3～0.7(教室後方から黒板の字が見えにくいことがある)
- ・D…0.3 未満(教室の前列でも黒板の字が見えにくい)

歯周病は「日本人が歯をなくす原因」第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることの原因です。

こんなとき、どう感じる？

01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- 1 もしかして、私のことが嫌いなのかな…?
- 2 どうして私のことを否定するの?!
- 3 私とは好みが違うんだ

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、返事が来ない。



- 1 返事をするほどでもないってこと…?
- 2 無視されてる?!
- 3 今忙しいのかな? また明日話そう

自分の「心のクセ」に気づこう

- 1 や2のように感じる人が多い人は、疲れやすい「心のクセ」を持っているかもしれません。
- 3のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を楽にしてくれるコツです。

試してみよう

✖ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみよう。「こんなときに・こう感じる」という自分の「心のクセ」がわかると、感情に振り回されにくくなります。

他にも…

- ✖ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✖ 思いっきり体を動かす
- ✖ 好きなことをする

もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

歯みがきで歯周病予防

歯磨きで落とせる汚れは7割！

歯ブラシ+デンタルフロスを使うと、歯ブラシが届かない歯と歯の間の汚れも取れるので、未経験の人は、ぜひ。口内がスッキリします♪



柄付きのデンタルフロス

指に巻いて使うデンタルフロス



いくつか試して、使いやすいものを見つけよう！

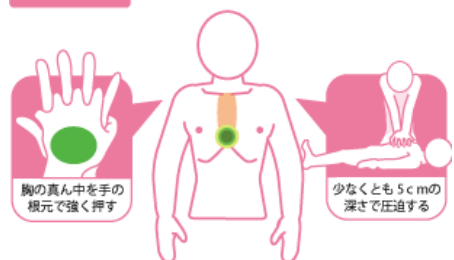


北高 Rescue-③

強く！早く！絶え間なく！！

胸骨圧迫(心臓マッサージ)実施時のキーワード

圧迫する位置 胸の真ん中、胸骨の下半分



1分間に100～120回の速さで、胸の真上から押します。

