



茨城県立日立工業高等学校定時制

5月の歯科検診を終えて、今年度のすべての健康診断が終了しました。健康診断は受けるだけで終わりではありません。病院に行く必要がある人には、結果通知とは別に担任の先生から、医療機関受診のすすめが渡されていますね。保護者の方などと相談して、できるだけ早めに病院に行くようにしましょう。

6月の予定

6日(金)	尿検査(予備日)
9日(日)	県夏季定通大会
26日(水)	スクールカウンセリング③



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



こころのメンテをしていますか？

みなさんが最近ストレスを抱えているなど感じたことはどのようなことですか？厚生労働省が出している「こころもメンテしよう～若者のためのメンタルヘルスブック～」には、ストレスとの付き合い方やこころの病気について書いてあります。みなさんに伝えたいことを抜粋したので、ぜひ読んでみてください。

ストレスとは

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。多少のストレスは集中力ややる気が高まるなど良い面もあります。しかし、ストレスが大きかったり長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくる場合があります。

ストレスを感じやすい状況

ストレスを感じやすい状況には次の4つがあります。

- ① 試験・課題・人前での発表などがある
- ② 友達や家族と喧嘩をしたり揉めたりしている
- ③ 引っ越しや転校、親の離婚などで生活環境が変わった
- ④ ペットや友達、家族などが病気になったり、亡くなったりした

ストレスの受け方は人それぞれ。強く感じる人もいれば、そうでない人もいます。ここで大切なポイントは、ひとつひとつのストレスはたいしたことでもなくても、いくつかのストレスが重なるときは注意が必要です。できるだけ負担を減らすことが必要です。

(参考) 厚生労働省 「こころもメンテしよう～若者のためのメンタルヘルスブック～」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

あまり1人で抱え込まないでくださいね。

他の人に話すことで少し気が楽になるかもしれませんよ。

