

# 保健だより 6月

平成28年6月21日(火)  
金沢桜丘高等学校 保健室

高校総体石川県予選、北信越大会も終わり、3年生の多くの人は部活動が終わったのではないのでしょうか？放課後教室に残って勉強する3年生の姿が増えてきました。いよいよ「文武両道」、「文」への切り替えの時期です。また、季節も切り替わりの時期で、体調を崩して来室や早退する生徒も先週は多めでした。急に暑くなるこの

**6月は熱中症に要注意です。**

松井学校歯科医による保健指導が6月9日、昼休み、大会議室で行われました。今年は、3年生のむし歯があった生徒、歯垢が相当付着していた生徒(69人)を対象に実施されました。



## 生徒の感想より……

- ・家で勉強をしていると、口が寂しくなり、いつも何かを食べてしまっている。食事回数が多いとむし歯になりやすいので回数を抑えようと思った。
- ・受験の時に「歯が痛い!」ということで悩まなくて済むように、今日から意識していこうと思います。
- ・歯磨きをしても歯が汚いのは、間食の時間が関係している。高校に入ってから食べる時間が不規則だから気をつけようと思った。



## 今日からできる虫歯予防!



★間食はできれば控える、ダラダラ食いはしない。食べたい時は砂糖、炭水化物入りは控える。

★食後はフッ素入り歯磨き粉で歯を磨く。 ★とりあえず歯医者に行ってみる。



**治療がまだの人 71人!**

受診が済んだら、受診勧告書を忘れずに保健室まで提出

# 自転車での事故・ケガに気をつけよう！

「自転車で転びました」と来室する生徒が若干増えています。これからの梅雨の時期は雨で路面が濡れていると、カーブの時に滑り、転倒するケースがよくあります。歩行者に衝突すると加害者になります。ルールを守って安全運転で登下校してください。

事故やけがにつながるだけでなく、傘さし運転をした場合は、5万円以下の罰金がかかることがあります。

### 自転車の主な違反の罰則

<b>2万円以下の罰金・科料</b> 2人乗り 並進走行	<b>5万円以下の罰金</b> ※は一部の県を除く 夜間の無灯火 傘さし運転 (※) 携帯電話 (※) イヤホン (※)	<b>3カ月以下の懲役・5万円以下の罰金</b> 信号無視 止まれ 一時不停止
------------------------------------	---	--

# ストレスセルフチェックで自分のストレス度は？

相談課・保健課の先生に「ストレス発散法を聞いてみました！  
自分のストレスにどう向き合うか！！？」

**下根学校長**  
人間、ストレスがなくなるとはダメ  
適度なストレスがあるのがいい状態

**東先生**  
・身体を動かす（自転車・プール）  
・音楽鑑賞  
・いつもと違う事をする

**田辺先生**  
・相談相手を確保している  
・自分の行動をちょっぴり変えてみる

**濱崎先生**  
・自分の好きな食べ物を好きなように料理する

**半田先生**  
・旅行をする（本当は海外に・・・）

**戸部先生**  
・とことん寝る  
・やることリストを作る

**島野先生**  
・ドライブ

**三好先生**  
・軽い運動をする  
・美味しい物を食べる  
・趣味の釣り

**吉田先生**  
・自分磨き（美容院）・愛犬3頭との触れ合い・楽しい計画