

# 保健だより 5月

2017. 5. 2 土佐南中学校 保健室山本発行

新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。私は土佐南中にきてからのこの1ヶ月間は本当にあっという間でした。皆さんの名前を少しずつ覚えているところです。

4月が終わり、明日からはGWですね。GW中も部活動で忙しいという生徒も多いかと思いますが、4月の忙しい日々で疲れた体と心を少しでも休めるようにしてくださいね。



## フッ化物洗口が始まります!

今年度も給食後のフッ化物洗口が5月2日(火)より始まりました。実施方法は昨年度と同様で毎週火曜日に実施します。フッ化物洗口は歯を強くし、虫歯になりにくい歯にしてくれるといわれていますが、きちんと歯を磨いた後に行うことでその効果を発揮します。給食後の歯磨きをしっかりした後、フッ素液で1分間ブクブクうがいをしてください。歯は一生使うものです。それぞれが自分の歯を大切にして、虫歯0の土佐南中学校を目指しましょう!

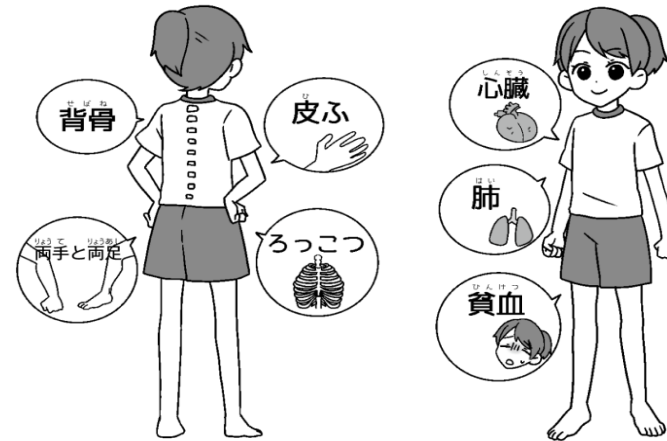
### 5月の保健関係行事の日程

- 5月 2日(火) フッ素洗口開始(毎週火曜日に実施)
- 5月 8日(月) 内科検診(3年)
- 5月 9日(火) 内科検診(1. 2年)
- 5月 16日(火) 尿検査
- 5月 17日(水) 尿検査予備日①(16日未提出者対象)
- 5月 23日(火) 尿検査予備日②(16. 17日未提出者対象)



### 内科検診

- ・心臓、肺の音を聞いて異常がないか調べる
  - ・皮ふや骨の様子を見て異常がないか調べる
- (総合的な検診)



#### 検査のポイント

- ・校医の先生が聴診器を使って調べる検査です。静かに待とう。
- ・体のことで心配なことがあったら校医の先生に聞いてみよう。

#### ちょっと一言アドバイス

待っているときに、前の人の様子をまねることは大切。でも内科検診中は、服をめくるので前の人の検査はのぞかないように。



## スクールカウンセラーさんのご紹介です!

今年度から、久保田  先生が来てくださいます。

時間は、9:00~16:45  
(時間は、ある程度調整ができます。)  
曜日は、火曜日となっています。  
次回は、5月23日(火)です。

今後の予定は、追ってお知らせいたします。「お話をしてみたい」「相談をしたい」という時には、担任や養護教諭の山本までご連絡ください。

なんかもやもやするな・・・  
気持ちがしんどいなと思ったら・・・

### こころのサポートもします。

悩みごとは、1人で抱え込んでしまうと重くなる一方で、よい解決方法はなかなか浮かんでこないものです。保健室に来て、話をしてみませんか? 話をすることが、気持ちを整理し、物事を別の角度から見ることにつながっていきます。学校には、心理学の専門的な立場から、みなさんの悩みを受け止めて、解決への手助けをするスクールカウンセラーも来てくださっています。力を合わせて、みなさんの元気をサポートします。気軽に相談してくださいね。

