

# ほけんたより／6月号

東海大学付属熊本星翔高等学校保健委員会  
2018.6.8

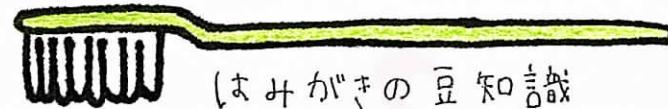
## 『受けただけ』にしない!!

学校の健康診断には、大きく「健康状態を把握する」と「健康課題を明らかにして健康教育に役立てよ」という役割があります。自分の体の状態を確認したうえで、「健康的な生活を送るために」「病気やケガをしないためには」… こうしたことの学びにつなげてほしいと思います。



- 忘れず・ていねいに…。
- ①   
〈奥歯の中央のめぐ〉
- ②   
〈歯と歯肉の境目〉
- ③   
〈歯と歯の間〉
- ④   
〈歯並びに凸凹があるところ〉
- ⑤   
〈歯が低くなっているところ〉

⚠ 共通しているのは「歯ブラシの毛先が届きにくい」ことです。



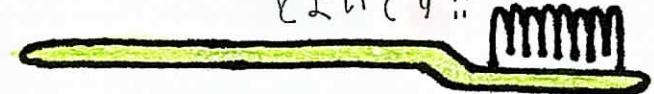
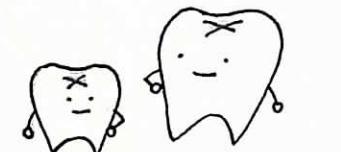
はみがきの豆知識

### ・奥歯をみがく時

『あー。』

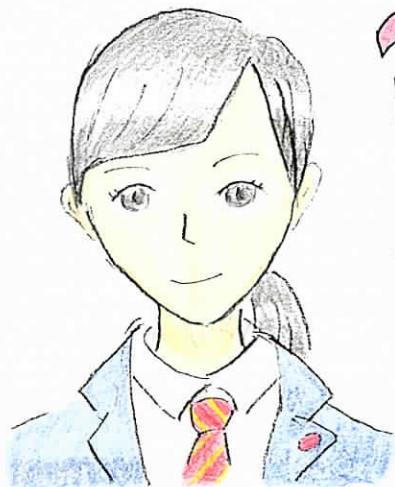
### ・前歯をみがく時

『いー。』 と言しながらみがく  
といいです!!



## “食中毒注意報”

- 〈つけない〉 手・調理器具
  - 〈ふやかない〉 早めに食べると  
材料をよく洗う 冷蔵庫へ
  - 〈やつける〉 調理時に  
きちんと火を通す
- ⚠ 冷蔵庫内でも菌は繁殖するので「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。



2  
年  
7  
組

古賀 紗々花  
星翔生 と 先生方

Interview

保健、体育・剣道  
生活習慣で誇れること  
毎日、笑うこと  
“ちゃんと”寝るために…  
無我の境地への挑戦  
好きな言葉  
報・連・相（報告・連絡・相談）

芹川 勝也 先生

男子サッカーマネージャー  
生活習慣で誇れること

遅刻なし!!

“ちゃんと”寝るために…  
昼間沢山動き、  
寝る前にケータイを  
触らない  
好きな言葉  
ありがとう



## 6月のカウンセリングの日程

1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)  
13:30~17:30

気軽に相談してください。予約は担任又は健康推進室までご連絡ください。(他に予約がなければ当日でもご利用頂けます)



「抑えつけてはいけない。しかし流されてもいけない」

と、どこかの偉人さんの言葉があります。これは「怒り」に対するコメントです。「怒り」は人間の感情の一つで、当たり前の自然な感情です。しかし、とても扱いづらい感情であり、他のマイナス感情と同様に「感じたくない」もしくは「感じないようにしたい」ものもあります。怒り、憎しみ、イライラって気持ち悪いですよね。

人によっては頑張って我慢して、感じないように抑えつける。人によっては怒りに支配され、暴力暴言、キしてしまう。普段は我慢しているのに、爆発してしまうなど、様々です。ずっと我慢は自分がキツイし、他の人を攻撃してしまえば関係が崩れるし、余計めんどくさいことになりますね。

では、この怒りをどう対処していくべきか？先にも書いたように、怒りは当たり前の自然な感情、つまり怒るのは当たり前ということ。感じないようにするのではなく、どう付き合っていくのか考えてみましょう

スクールカウンセラー 平松 孝志