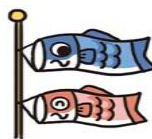


令和5年5月
石岡商業高校保健室



身体測定について

- 日 程 5月17日(水)10:00～ 1学年 ○服 装 制服 
- 5月18日(木)11:00～ 3学年 ○場 所 大会議室
- 5月19日(金)11:00～ 2学年 ○順 番 身長→体重→視力
- お願い ・眼鏡を持っている人は忘れずに持参してください。
- ・コンタクトをしている人は、コンタクトをつけていることを係の人に必ず伝えましょう。
- ※欠席者は、5月22日(月)昼休みに保健室で実施します。



スクールカウンセリングについて

日頃の生活の中で、様々な出来事や人間関係があり、楽しさや喜びを感じる一方で、悩んだりストレスを感じたりすることもあると思います。ストレスはある程度必要だと言われていますが、強すぎたり長く続いたりすると体や心に様々な変化が現れる場合があります。(頭痛や腹痛、イライラ、眠れないなど。)

そんなとき、誰かに相談すると、気持ちが軽くなったり周りの人が支援してくれたりすることがあります。そういった場所の1つとして、スクールカウンセリングを利用してみてください。話す内容は、どんなことでも大丈夫です。

カウンセリングを希望する場合は、担任や保健室、担当の先生まで申し出てください。日程や時間については、各教室にお知らせが掲示してあるので確認してください。



“嫌なこと”ほど忘れられない
のはどうして？

なんであんな嫌な
言い方をするんだろう！

あんな失敗を
するなんて恥ずかしい..

嫌なことほど、なかなか
忘れられなかったりしませんか？

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗ないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう！」と前向きに捉えられるようになるといいですね。



歯科検診について

- 日 程 6月15日(木) 1~3時限目
○場 所 大会議室
○検査順 3年3組→3年2組→3年1組→2年3組→2年2組→2年1組
→1年2組→1年3組→1年1組

※最初のクラスは、8時50分に大会議室に集合する。

その他のクラスは、授業中に連絡があったら移動を開始する。

- お願い
- ・当日の朝は必ず歯を磨いてください。
 - ・マスクをつけている場合は、順番が来るまでに外してください。
 - ・待機中は静かにしましょう。

※欠席者は、後日、比企歯科医院で検診を受けます。

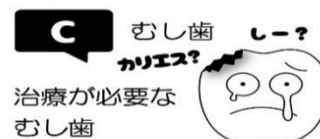


何て言ってる？ 歯科検診

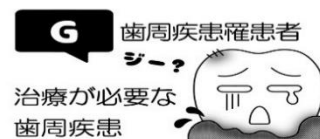
歯科検診用語の 意味を知っておこう



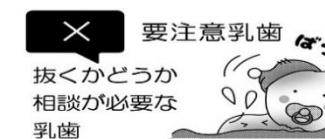
現在歯 しらせん
治療の必要のない健康な歯



 処置歯
 まる？
 治療が
 済んでいる歯

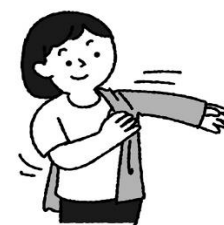


喪失歯（永久歯）
さんかく？
永久歯が
なくなった状態



急^{きゆう}な暑^{あつ}さに **ご^{よう}用^{じん}心** 寒^{かん}暖^{だん}の差^さが大^{おお}きい
この時^じ季^きの備^{そな}え

5月26日にはクラスマッチがあります。熱中症にも注意!



ぬきふく
脱ぎ着のしやすい服で
たいかんおんどちようせつ
体感温度を調節しよう



あせ せいけつ
汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



き おん たか
気温が高いときは
すいぶん ほきゆう
こまめに水分補給をしよう



がいしゆつ ぼうし
外出のときは帽子をかぶり
しがいせん さ
紫外線を避けよう