

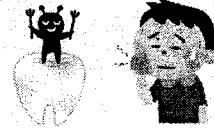
保健だより



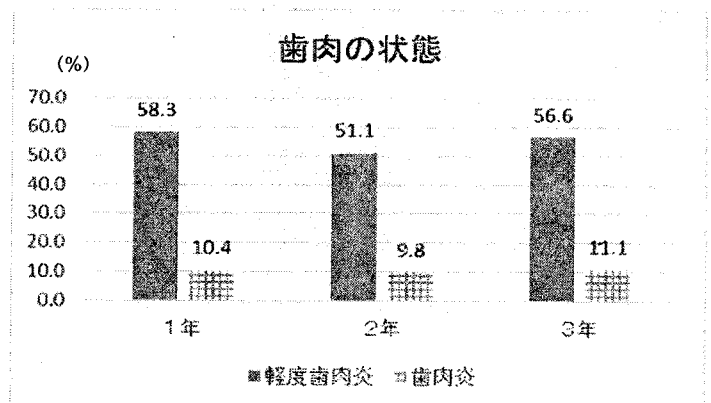
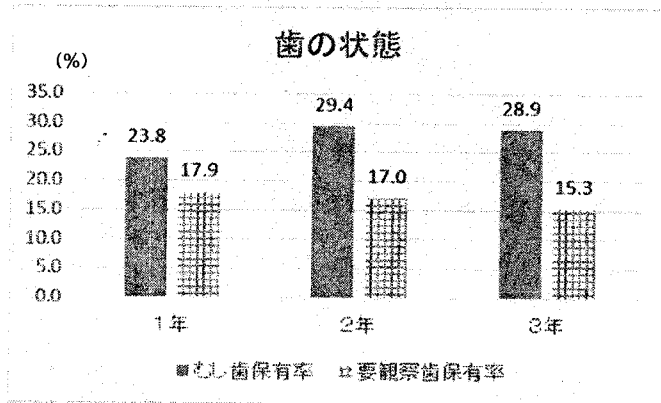
平成 28 年 9 月 28 日
いわき総合高校 保健室

夏休みが終わり、生活習慣が乱れたままで体調を崩したという人はいませんか？学校が始まってから欠席が増えていることが気になります。心も体も健康であるためには、日々の生活習慣がとても重要です。元気いっぱい前期終盤乗り越えていきましょうね！

歯の治療はお済みですか？



夏休み前に歯科検診の結果をお配りしました。みなさん受診は終わっていますか？



このグラフはいわき総合高校の皆さんの歯の状態です。左のグラフは虫歯と要観察歯（放っておくとむし歯に移行する歯）がある人の割合で、学年ごとに比較してあります。これを見ると、一年次が2割強、2、3年次は約3割の人が虫歯を持っていることがわかります。要観察歯と合わせると約4割以上の方が虫歯や虫歯になりかけている歯を持っていることとなります。右のグラフは、軽度歯肉炎と歯肉炎になってしまった人の学年別割合です。大きな差はありませんが、全校生徒の約半数以上が軽度歯肉炎となっていることがわかります。虫歯もそうですが、軽度歯肉炎はブラッシングが正しくできていないことが原因で発症します。これを機に、自分の歯の磨き方を今一度見直してほしいと思います。

虫歯や歯肉炎を放っておいたらどうなる…??

虫歯菌に侵された神経はやがて死んでしまい、歯の中で腐敗して虫歯菌をばらまくようになります。そして、虫歯菌が血液の中に入り込んでしまうと、全身をめぐって肺炎や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こすことがあります。重篤な後遺症が残ったり、死に至る誘因の一つになることもあります。

歯肉炎は放っておくと歯周炎、さらに歯槽膿漏と悪化していき、最終的に歯が抜けてしまいます。また、口臭も出てきてしまいます。

虫歯が原因でニキビができることは知っていますか？虫歯の治療を放置していると虫歯菌は歯から歯茎の方に広がり、膿がたまり始めます。体は免疫反応で毒素を排出しようとするので、口周りや顎など歯茎から近い肌に毒素が噴出し炎症や毛穴の詰まりを起こしてニキビになってしまうのです。

歯科検診のお知らせをもらった人は、必ず病院へ行って治療してくださいね！正しいブラッシングの仕方も教えてもらえますよ。





カウンセリングルームから



藁谷 慶子

夏休みも終わり、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。皆さんはまた学校生活が始まり忙しくなってきたかと思いますが、もう生活リズムは戻りましたか。今回は高校生の皆さんがよりよい人間関係を築けるためのヒントとなるお話を少し書いてみたいと思います。

心理学の用語で「間接強化」という言葉があります。「強化」とは、学習や作業への意欲などやる気高めるために与えるほめ言葉や報酬などのご褒美のことを言います。そして、「間接強化」とは、ほめ言葉を直接本人に言う（＝直接強化）のではなく第三者を通して、それとなくほめてもらうことを言います。そして、この間接強化の方が効果が強いとされています。

例えば、AさんがCさんに「いつもみんなに気持ちのいい挨拶していてすてきだね」と直接ほめるより、他者Bさんを通して、「AさんがCさんはいつもみんなに気持ちのいい挨拶をしていてすてきだってほめていたよ」と間接的にほめ言葉を言われる方が社交辞令やお世辞ではなく利害関係も感じられずに本当にほめてもらえているように感じるのです。皆さんも「〇〇さんがあなたのことほめていたよ。」と間接的に聞いてとてもうれしく感じた経験はありませんか。

では、逆に悪口や批判の場合はどうなるのかというと、実はこれも間接的な方が影響力が強いのです。つまり、友人関係のトラブルでよくありがちな話ですが、「〇〇さんが、あなたの悪口を言っていたよ」と友達などを通して間接的に耳にした場合、直接言われたときより本人を傷つけるということです（ケースにもよりますが）。ですから、ほめる時も批判する時も誰か他の人から伝わる方がそのものの効果・影響が強いわけです。そもそも悪口を本人にわざわざ伝えても何も良いことはありません。善かれと思って教えてあげているつもりでも、聞いた方はショックで傷つきますし、伝えた人も自分自身の信頼や価値も損ねる可能性だってあるのです。他人の悪口は自分のところで止めておきましょう。どうしてもネガティブな内容を伝えざるをえない時にはきちんと「私は～しない方がいいと思うよ」などと自分の意見として言う方がよいかと思います。



ということで、人の良い所は周りの人に言っておくと間接的に相手に伝わって喜ばれる可能性が高いです。また、悪口でなく、そういったほめ言葉を耳にしたときこそ本人に伝えてあげると相手も喜んで元気になるでしょう。ちょっとした気づかいで人間関係のトラブルも防げたりするものです。

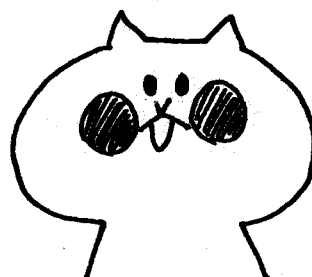
夏休みが明けてまた金曜日のスクールカウンセリングも始まりましたので、みなさんどうぞ気軽に利用してください。

9月、10月の藁谷先生来校日は、

9月 30日

10月14日、21日、28日

です！



予約と質問は
保健室まで♡