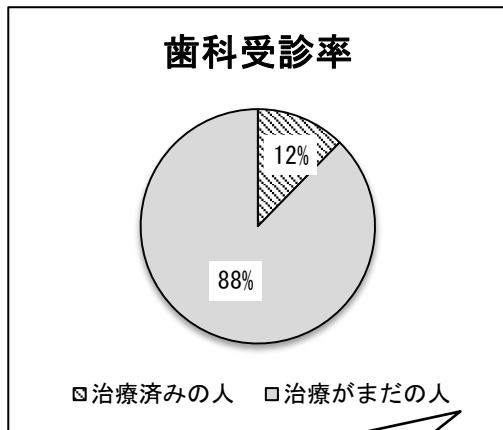
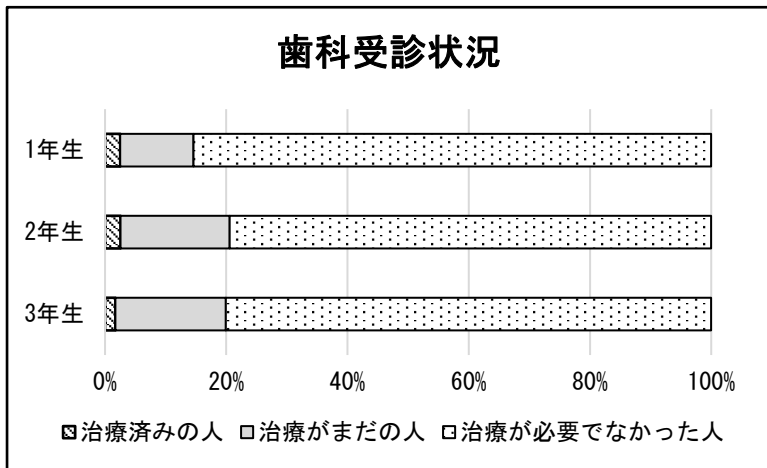




11月8日
「いい歯の日」

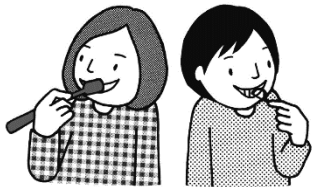


6月に歯科健診を行い、全員に健診結果を配布しました。すでに何人かの方は受診を済ませ、治療を終えています！むし歯は放っておいても治ることはありません。むし歯や歯肉炎があった人は、早期に歯科医に受診する必要があります。また、普段からしっかり磨いていても、どうしても歯磨きでは取りきれない歯石や歯垢があります。むし歯・歯周病予防のために定期的に受診し、きれいにしてもらおうと効果的です。



ほぼ9割の人が受診できていません・・・。

プラークを落とすには・・・



歯みがき + デンタルフロス

1日の終わりにはデンタルフロスで歯と歯の間の歯垢をしっかりと落とそう！

治療が済んだ人は、「歯科健診結果のお知らせ」に処置結果を記入し、保健室へ提出してください。

感染性胃腸炎 注意報

11月～翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

症状

病原菌で異なる

下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱など。病原菌の種類や個人差により、症状は異なります。

感染経路

食べ物から・人から

・汚染された食べ物による経口感染
・感染患者のふん便や吐物からの二次感染 など

○おうちでの予防のポイント

排便後や調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。

出席停止の証明書

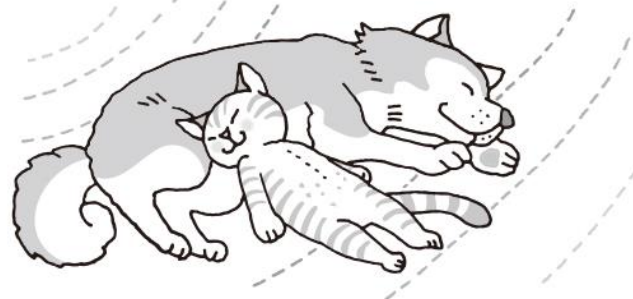
インフルエンザ等の出席停止に該当する感染症になった場合は、「感染性疾患出席停止・出校許可証明書」を医療機関で記入してもらい、学校へ提出してください。出席停止の証明書は、菊里高校のホームページからダウンロードできます。証明書は医療機関の「診断書」でもかまいません。

※出席停止期間の基準については、ホームページで確認してください

※感染性胃腸炎は、ウイルス性のものに限りません

スクールカウンセラー便り*第2号*

学校祭、体育祭、修学旅行など色々な行事が終わりました。楽しかった、やった！と満足感や充実感がもてた人、よかったです。でも、中には、思うようになかった、あーすればよかった、などと不満や後悔・反省をして落ち込んでいたり、面倒なことがおわってやれやれ、ホッとしたと感じていたり……。



それなりに大きなイベントが終わると、多くの人が、なんとなくもの寂しい思いや、喪失感などを抱きます。ある有名な精神科の先生は、心の病を時間との関係で考察して、「うつ」という心の問題を「とりかえしのつかないことをした」（後の祭り）と、過去にとらわれた罪悪感と考えました。

気分を切り替えて、勉強や部活動などでの新たな目標に向かって張り切っていける場合は良いですが、そうはいかない場合も多く、エネルギーを取り戻すためにも、休んだり、気分転換をしたりすることは必要です。走り続けられることはすごいことだと思います。実際、皆さんの話を聴いていると、当たり前のように頑張っている方が多いと感じます。でも、本当は疲れているのではないですか？無理しすぎていませんか？と、時折心配になって声をかけたくくなります。

私自身は、皆さんのように真面目に頑張る人間ではないので、休みや気分転換はいらない(?)のですが、「スーパー銭湯に行く」「映画を見に行く」「小説を読む」が大事なものです。「心と体」はつながっているのです。体に働きかけるお風呂は、ゆったりとできて、すっきりします。因みに、以前あるクリニックで学校に行けなくなった人達とのキャンプ（バーベキューやハイキング）を企画していたのですが、こちらの思いに反して、参加者の希望は「温泉に行きたい」でした。ストレス解消は、一つより、複数持っていたほうが、それができない時に助かります。また、そればかりになると、ハマってしまって、やめられなくなって、嗜癖になり、スマホ依存・ギャンブル依存、～依存になるので気をつける必要があります。日々の生活とのバランスが大事で、「ほどほど」「いいかげん」でしょうか。

SNSでの交流が盛んです。それで支えられている人も多いと思います。ですが、昨今色々怖い事件もあり、リスクもあります。そうした危うさは漠然とわかっているけど、ストレス解消がうまくいかず、余裕がなくなると、それにすぎり、しがみついてしまうのはやむを得ないかもしれません。

面と向かって話し合うという昔ながらの方法は SNS とくらべると、不便でまどろっこしいです。私たちは、元気のない時の対処法として、ほっと出来る場所を提供できたらと考えています。相談室を利用して下さい。お待ちしております。

スクールカウンセラー 來多 泰明

<今後のカウンセリングの予定 ー11・12月ー>

◎來多カウンセラー 火曜日	◎近藤カウンセラー 金曜日
13時30分～17時（生徒：15時30分～）	13時～17時（生徒：15時30分～）
【11月】14日・21日	【11月】24日
【12月】12日・19日	【12月】1日・8日・15日