



2026. 9. 1
松本工業高校
保健室

9月1日は「防災の日」です。家の中で地震の揺れで倒れそうな棚や落下する物はありませんか？安全な場所に避難する経路を確保できていますか？また、行動範囲が広くなり、家以外の場所で災害に会う可能性もあります。もしもの時に備えて避難場所や連絡方法を家族と確認しておきましょう。

🦷🦷🦷🦷🦷 口腔ケア は “身だしなみ” 🦷🦷🦷🦷🦷

健康診断の結果により、夏休み前に対象生徒には受診をお勧めしました。
特に歯科検診で受診が必要な人が多くいますので、治療をしてもらってください。
歯科検診の結果は以下の通りです。



- * う歯(虫歯)のある…80名(16%) ⇒ 治療を受けてください。
- * 歯肉炎、歯列・咬合の異常…53名(11%) ⇒ 歯科医に相談してください。
- * 歯肉炎に進行する可能性がある…99名(20%) ⇒ 経過観察または歯科医に相談してください。

福祉医療制度で医療費の負担なく医療を受けられる高校生の内に治療しておくことをお勧めします。

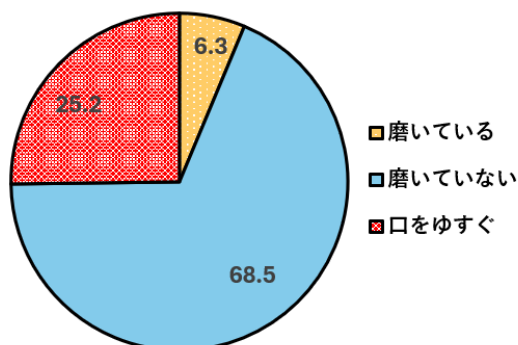
3月になると駆け込み受診が増え医療機関が混みあうため、特に3年生は早めに受診しましょう。

また、歯肉に炎症や出血が見られるのはブラッシングが不十分なためです。

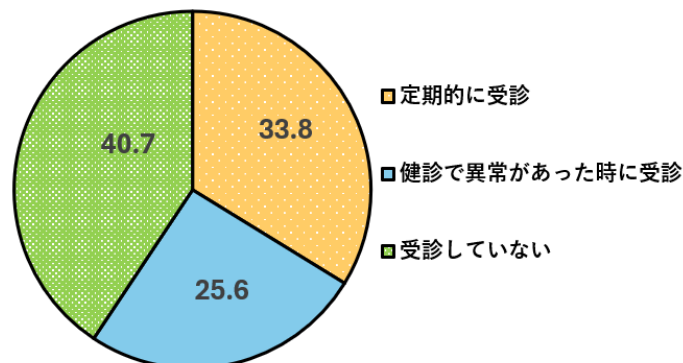
4月に実施した2・3年生対象の生活習慣アンケート結果によると、学校で食後の歯磨きをしている人は6%、歯科医で定期的にメンテナンスを受けている人は34%でした。

口腔ケアは口臭予防や清潔感にもつながり、白くきれいな歯と爽やかな息は、周囲へ印象も良くなります。

学校で昼食後に歯を磨いていますか？ (%)



歯科医で定期的に検査や歯石除去等のメンテナンスを受けていますか？ (%)



🦷 歯を食いしばると筋力がアップするって本当？ 🦷



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



「自分らしさ」を味方にする 学習&メンタル術

「授業に集中できない」「どうしても課題が後回しになる」「感情のコントロールが難しい」……。そんな風に悩んだことはありませんか？ 保健室でよく聴く悩みです。

実は、これらの「困りごと」は特別な誰かだけのものではなく、体調、環境によって誰にでも起こりうることです。「自分がダメだから」と責める前に、自分に合った「工夫(トリセツ)」を見つけてみませんか？

“勉強のコツ”

視覚スッキリ
短時間集中
アウトプット

- *「集中できない」「頭に入らない」という人は、視覚をシンプルにしよう！
机の上は使う教材だけを置き、スマホは別の部屋に置くか、ロックアプリを活用。
- *「25分集中 + 5分休憩」など、時間を細かく区切るとハードルが下がります。
- *見るだけ・読むだけではなく、声に出す、ノートに書き出す、人に説明すると記憶が定着します。



“課題の工夫”

開いてみる
付せんで見える化
課題を小分け

- 「後回しにしてしまう」「期限に間に合わない」という人は…
- *まず課題を開いて眺めてみる。「ワークを1冊やる」ではなく、「1問だけ解く」。始めれば、不思議とやる気スイッチが入ります！
- *やるべきことが多いと気持ちだけ焦り、頭の中がパニックになります。
付せんに課題をひとつずつ書き出すと、頭の中がスッキリして優先順位が整理できます。終わったら、付せんをひとつずつはがすと、達成感も得られます。
- *提出日の前日にまとめてやるのではなく、カレンダーなどに「○ページまで」と小さな×切を設定してみて。～ 千里の道も一歩から ～

“感情コントロール”

6秒ルール
アンガーマネジメント
感情を離す
体調を見直す

- 「イライラが止まらない」「落ち込みが激しい」時には…
- *強い怒りのピークは長くて6秒と言われています。深呼吸をして6秒数える。
または、その場を一旦離れて、頭を冷やしましょう。
- *「私はダメだ」ではなく、「今、自分は焦っているな」と、感情を実況中継するように客観視してみると、気持ちが落ち着いてきます。
- *睡眠不足、腹痛、お腹が空いている時などはメンタルが不安定になります。
まずは、温かい飲み物を飲んだり、横になったりしてみましょう。

「人に頼る」のは、弱さではなく「スキル」です自分の得意・苦手を知り、工夫してみても上手くいかない時は、周りの力を借りるサインです。「こんなこと相談していいのかな」と思うような小さなことでも構いません。一緒に考えましょう。



こんな時は
先生やカウンセラーに
相談してみよう

- ★ 一人で抱えていて辛い・苦しい
- ★ 何から手をつければいいのか分からない
- ★ 自分の得意・不得意を知りたい

得意も苦手も人それぞれ。「苦手なこと」への対処法を知ることは、自分を大切にする第一歩です。

そして、自分に苦手があるように、周囲の友だちにも得意・苦手があります。

「どうせ無理だと決めつけない」「上手くいかない場合は別の方法を試す」「自分ができる役割で参加する」「学習動画やアプリを上手に活用する」などの経験は、あなたの人生勉強になるはずです。

