

# ほけんだより 5月号



令和5年5月12日発行  
長崎県立諫早高等学校  
定時制 保健室



しんねんど はじ げつ す  
新年度が始まって1か月が過ぎました。

これからまた、きもちあら がっこうせいかつ  
これからまた、気持ち新たに学校生活スタートです。ゴールデンウィークで  
みだ せいかつ た なお  
乱れてしまった生活リズムを、立て直しましょう！

## 16日(火)歯科健診です

歯科健診では  
こんなことを見ている



はこっか  
歯医者さんが書いている  
言葉の意味は？



ばんご  
番号  
歯は前から順番に1番、2番…と数えます。

たとえば・・・

★「AからDまでしゃせん  
(/)」と言っていたら…  
「AからDまでの歯はむし  
歯ではない」

★「4、5、6まる (○)」  
と言っていたら…

「4,5,6の歯は治療済み」  
ということです。



し かけんしん  
歯科健診のときには、

す き  
耳を澄まして聞いてみましょう！



斜線 しゃせん	むし歯になったことがない 健康な歯
○ まる	むし歯になったけれど 治療した歯
X ばつ	抜いたほうがいいかもしれない 乳歯 <b>歯医者さんへ！</b>
CO シーオー	むし歯に なりかけの歯 <b>要注意</b>
GO ジーオー	歯ぐきの 軽いはれ・出血 <b>要注意</b>
C シー	むし歯 <b>歯医者さんへ！</b>
G ジー	歯肉炎 歯周炎 <b>歯医者さんへ！</b>



## けんこうしんだんけっか 〈健康診断結果のお知らせについて〉

視力検査、歯科健診の結果は全員にお知らせしています。視力の低下やむし歯は、放っておくと進行してしまいます。受診の必要な人は早めに受診しましょう。その他の結果については、再検査等の必要な場合のみお知らせします。

## 日本スポーツ振興センターの手続きについて



がっこうか かりか  
学校管理下でケガをして受診したとき さいがいきゅうふきん  
災害給付金を利用できます

### 〈給付対象になる学校管理下でのケガとは？〉

じゅぎょうちゅう きゅうけいじかんちゅう ぶかつどうちゅう つうじょう とうげこうちゅう ぶしょう ばあい だいしりょう  
授業中、休憩時間中、部活動中、通常の登下校中に負傷した場合が対象です。

ただし、いりりょうひ じこふたん そうがく えんいじりょう かぎ  
ただし、医療費の自己負担の総額が1,500円以上の場合に限ります。

### 〈給付には申請手続きが必要です〉

対象となるケガをして受診した場合は、はや たんにん ようご きりょうゆ そうだん  
対象となるケガをして受診した場合は、早めに担任または養護教諭に相談してください。

がいどう じりょうい わた  
該当する場合には必要な書類をお渡しします。



## こころも 手当て できます



なやみごとは、ひとり かか ころ おも  
なやみごとは、一人で抱えこんでしまうと心が重く

なるいっぽう よ かいけつほう う  
なる一方で、良い解決法はなかなか浮かんでこないもの

ほけんしつ そうだんしつ き はな  
です。保健室（相談室）に来て、話してみませんか？

だれ じぶん せいり べつ  
誰かに話をすることが自分の気持ちを整理し、別の

かくど かんが えんりょ  
角度から考えることにつながります。遠慮せず、

こえ  
声をかけてくれたらうれしいです。



こころ こ であ  
心を込めて、こころの手当てをします

### 〈スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーともお話しできます〉

本校では、みなさんの悩みを受け止めて解決への手助けをする、スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーによる相談日を設けています。

生徒のみなさんだけでなく、ご家族の方の相談も受け付けております。ただし、曜日と時間が決まっているので予約が必要です。

詳しく知りたい方は、担任、養護教諭または堀之内教諭までお気軽にどうぞ。



