

対象者のみ

# 秋の歯科検診のお知らせを配布します

秋の歯科検診は、対象者のみの検診になります。

日時：11月28日（木）8：45～ 保健室にて

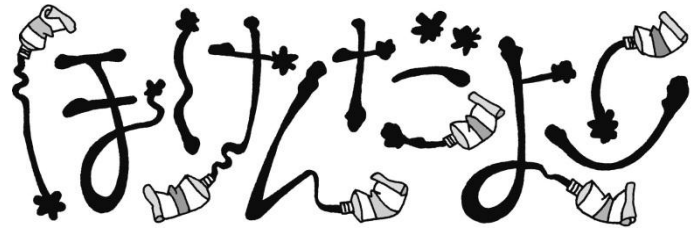
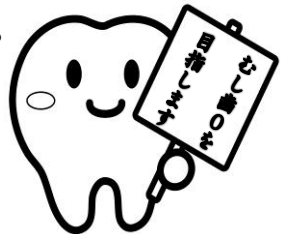
学校歯科医清水先生による検診です。

対象生徒：「むし歯がある（乳歯も含む）」、「歯肉の状態が「1」以上」、「歯肉炎（G）」

で歯科検診のお知らせ（黄色のプリント）をもらい、まだ治療済みのお知らせが学校に提出されていない生徒。

※検診の前日までに治療済みのお知らせの提出があれば、対象にはなりません。

※春の歯科検診後の保健日よりでもお伝えしましたが、むし歯だけでなく、歯肉が腫れていると、全身の病気にもつながりこともあり、歯科医でブラッシング指導と細かな検診が必要なので、秋の歯科検診の対象者になっています。



谷原中学校  
保健室No.20  
25、10、21

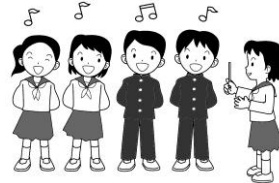


## 声がガラガラ・・・のどが痛くなる前に！



文化発表会・合唱コンクールの練習が始まりました。朝早くから放課後まで、学校の中は歌声で満たされていて、本番がとても楽しみです♪毎日練習を一生懸命がんばるあまり、毎年、本番直前になるとのどがガラガラになって歌えないと涙する人が保健室に訪れます・・・

気温もぐっと下がって風邪の流行する時期でのどが腫れていたり・・・  
秋の花粉症で鼻づまり、口をぼかんと開けて生活しているのどが乾燥して  
いたり・・・のどに負担をかけず、全力で練習し、本番大成功をおさめら  
れるように、お二人の先生にアドバイスをいただきました！



### のどの専門家・耳鼻科校医・大木先生より

- 本当は、のどを休ませることが一番良いですが、そうもいかないですね。とにかく、風邪をひかないように、他の人にうつさないように、手洗い・うがいをすることを心がけましょう。
- お家でできることは、洗面器に、40度ぐらいのお湯をはって、湯気を口から吸い込むことで、のどが加湿されて、ガラガラが解消されるので、やってみてください！

### 音楽の専門家・伊藤先生より

- きちんとした発声で歌っていれば、どんどん響いてきて、歌っていて楽になると思います。
- 地声、大声で歌うのは良くないですね。きちんとした声で歌うためには・・・
- 腹式呼吸を心がけることです。



初めて会った人に対して、「やさしそう」「ちょっと怖そう」「おしゃれな人だな」「落ち着きがなさそう」などなど色々なイメージを持つでしょう。そのイメージは何を手がかりに浮かんでくるのでしょうか？

それは「見た目」ですね。どんな見目でイメージするのでしょうか？ニコニコしている人を見た時、「やさしそう」、厳しい顔つきだと「怖そう」、身だしなみから「おしゃれだな」、キョロキョロ見たり動いたりしていたら「落ち着きがなさそう」感じますね。

私たちは、相手を知るために「目」をフル活用して「見た目」を観察して情報を集めます。目で見た「見た目」から、分析して全体のイメージを作るのが「脳」です。脳の働きによって、目に映ったものが、一人一人違った物に見え、自分の体調や気分や立場によっても変わります。脳は「見えない部分」を見る働きをしているとも言えます。

「怖そうだなと思っていて話してみたら意外に面白い人だったな」とか、イメージが変わるのは「見る」他に「話す」という新たな情報が加わって相手の「心」という見えない部分が見えるのです。

色々な物事を見たり、聞いたり、行動したりしてたくさんの経験を積み重ね、たくさん考えて「見えない部分」を見る力を大切に育ててほしいと思います。文化発表会では見る力をつける絶好のチャンスですよ！



目の愛護デーにちなんで、「見る」ことについて・・・

## 「見えない」部分を見る力を大切に！

のどのガラガラ以外にも、保健室では毎年感じるがあります。それは、文化発表会の合唱コンクールでの人と人との関わりをたくさん経験しているな～ということです。

男子と女子でけんかしてみたり、ちょっとした言葉や態度で相手の心を傷つけたり、傷つけられたり。気が合わない同士でも一緒に頑張ったり、喜んだり・・・それもこれも、私たちが「物を見る」仕組みと深い関係があります。

