

ほけんだより 5月

令和7年5月発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室



しんねんど はじ ひとつき す
新年度が始まって一月が過ぎました。

これからまた、き も あら がっこうせいかつ
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！

14日(水)歯科健診です

歯科健診では
こんなことを見えています



はいしゃ
歯医者さんが書いている
言葉の意味は？



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** (O) 」と言っていたら…
「4、5、6 の歯は **ちりょうす** 治療済み」
ということです。



し け けんしん
歯科健診のときには、

耳を **す** 澄まして **き** 聞いてみましょう！

ばん ぐう
番号

は まえ じやんばん ばん ばん かぞ
歯は前から順番に1番、2番…と数えます。



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 歯医者さんへ！
CO シーオー	むし歯に なりかけの歯 要注意
GO ジーオー	歯ぐきの 軽いはれ・出血 要注意
C シー	むし歯 歯医者さんへ！
G ジー	歯肉炎 歯周炎 歯医者さんへ！

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 りよう
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 つうじょう とうげこうちゅう ふしょう ばあい たいしょう
授業中や休憩時間中、部活動や通常の登下校中に負傷した場合が対象です。

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、早めに担任または養護教諭に相談してください。

がいとう
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、一人で抱えこんでしまうと心 が重くな
る一方で、良い解決法はなかなか浮かんでこないもので
す。保健室（相談室）に来て、話してみませんか？

だれ
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
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
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。

せいと
生徒のみなさんだけではなく、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。



くわ し かんが だんにん ようごきょうゆ むらい みよしきょうゆ きがる
詳しく知りたい方は、担任、養護教諭（村井）、また、三好教諭までお気軽にどうぞ。