

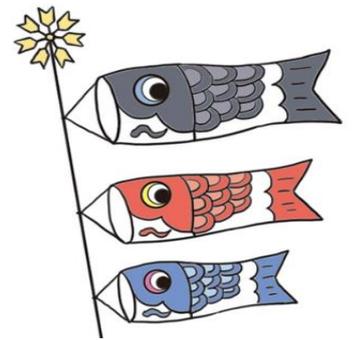
ほけんだより 5月

高島中学校 保健室 2023.5.15

新学期が始まって約1ヶ月が始まりました。新しい環境、クラスには慣れましたか？ 慣れてきたころに加え、連休明けは疲れやストレスがたまりやすいです。また、5月は、気温が上がり始める時期なので、熱中症にも注意が必要になってきます。生活習慣を整え、体調を崩さないように気を付けましょう。

5月の保健行事

日にち	項目	対象
5月12日(金)、23日(火)	尿検査二次	該当者のみ
5月15日(月)	眼科健康診断	全学年
5月17日(水)	内科健康診断	8年生
5月24日(水)	耳鼻科健康診断	7年生
5月25日(木)	歯科健康診断	9年生、8年1組
5月31日(水)	内科健康診断	7年生



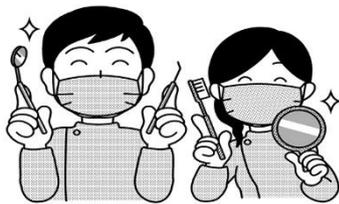
健康診断結果について

健康診断の結果、受診の必要がある方(経過観察含む)、欠席などで健康診断を受けられていない方には、その都度、個別でおたよりをお渡しします。

特に受診の必要がない方には、すべての健康診断が終了した後に、「健康の記録」にて健診結果をお知らせします。ご確認よろしく願いいたします。

何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪



C むし歯 しー？
カリエス？
治療が必要な
むし歯

G 歯周疾患罹患
ジー？
治療が必要な
歯周疾患

/ 現在歯 なしかせん
治療の必要のない健康な歯

○ 処置歯 まる？
治療が済んでいる歯

△ 喪失歯(永久歯)
さんかく？
永久歯がなくなった状態

CO 要観察歯 こー？
むし歯になりそうな歯

GO 歯周疾患要観察者 ごー？
軽い歯肉の炎症がある

× 要注意乳歯 ぼっ？
抜くかどうか相談が必要な乳歯

5月病に注意!!



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後にみられるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、まじめな人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと感じたら、次の方法を試してみてください。

□モヤモヤを吐き出す



□早寝早起きを心掛ける



□太陽の光を浴びる



□お風呂にゆっくりつかる



□幸せホルモン「セロトニン」を食事で摂取する



今月のまちがいさがし

