



新年度が始まり 1 か月がたちました。新しい環境には慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人もいないのでしょうか。昼夜の寒暖差で、ただでさえ体調を崩しやすい季節。時には一息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

### 5・6月の健康診断

- 5/11 内科検診（1年生）
- 5/14 歯科検診（全校）
- 5/26 尿検査②（再検査者・未提出者）
- 6/5 心臓検診（1年生）
- 6/22 貧血検査（2年生女子希望者）

### 5月の保健給食目標

- ☆規則正しい生活をしよう
- ☆よい食べ方を身につけよう

※今年度も理学療法士（鬼石中卒業生）による運動機能測定（6/30・7/7・7/14）を予定しています。詳細は後日配布します。

## 歯科検診用語解説



歯科検診の結果が返ってきたら、記号や数字などの「歯科検診用語」に注目！用語の意味を知っておくと、歯みがきの方法や生活習慣を見直したり、歯科医院を受診したりする目安がわかります。

「受診のおすすめ」のお知らせをもらった人は、早めに歯科医院を受診して検査・治療をしましょう。

- 【/】むし歯がなく健康な歯（現在歯）
- 【CO】むし歯になりかけている状態（要観察歯）
- 【C】治療していないむし歯（未処置歯）
- 【O】治療したむし歯（処置歯）
- 【GO】軽い歯肉の炎症がある状態（歯周疾患要観察者）
- 【G】治療が必要な歯周疾患（歯周疾患罹患患者）



定期健康診断で、異常があった人には、受診の勧めを出します。また、欠席の場合には、校医での検診をお願いしています。特に視力の低下やむし歯などは、生活に影響を及ぼしますので出来るだけ早めの受診をお願いします。受診後は「受診結果報告書」を学校へ提出してください。

ただし、定期的に検診の予定がある場合には、急ぐ必要はありませんので、主治医の指示に従ってください。その際はお手数でも担任にお申し出ください。

学校で行われる健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院でみてもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。

# 疲れが出やすい時期です

5月病  
って何?

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



**体**

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

**心**

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

## 自分に合ったストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の片付けをする



本を読む



ゆっくりお風呂に入る



十分な睡眠で疲れしらず!

相談力アップ大作戦!

イライラ  
睡眠  
足りていますか?

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

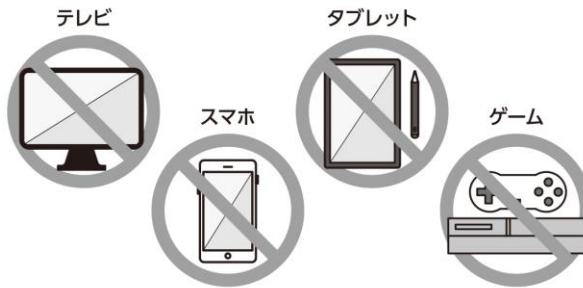
睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。



一人で悩まないで



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前\*にはしっかり「OFF」!

\*日本眼科医会 HP「こどもの目」より

