

ほけんだより

ゴールデンウィークが終わりました。有意義に過ごせましたか。リフレッシュできましたか。9年生は中間テストも終わり、ホッと一息ついていると思います。気候的には過ごしやすい5月ですが、朝晩と日中の気温差で体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠と栄養をしっかりとり、健康管理に気をつけてください。



【五月病（ごがつびょう）？】

「五月病」聞いたことはありますか。新年度、新しい環境で緊張していた4月。1か月经ち、少し慣れてきた5月。緊張の糸が切れると同時に、「自分はこれでいいのだろうか」と悩んだり、「何となく疲れる」と思ったりして「新しい環境にうまくなじめていないな」と感じたときに、体や心の調子を崩してしまうことがあります。「五月病」というのは正式な病名ではなく、5月のゴールデンウィーク明け頃から、その症状が出る人が多いことから、このように呼ばれています。下の表でチェックしてみましょう。1～30までで、当てはまるものに○をつけてみてください。

【A】

1 頭がおもい	
2 全身がだるい	
3 足がだるい	
4 あくびがでる	
5 頭がぼんやりする	
6 いつもねむい	
7 目が疲れる	
8 動作がぎこちない	
9 足もとがたよりない	
10 すぐ横になりたい	
○の数	

【B】

11 考えがまとまらない	
12 話をするのがいやになる	
13 いらいらする	
14 気がちる	
15 物事に熱心になれない	
16 ちょっとしたことが 思い出せない	
17 することに間違いが 多くなる	
18 物事が気になる	
19 きちんとしていられない	
20 根気がなくなる	
○の数	

【C】

21 頭がいたい	
22 肩がこる	
23 腰が痛い	
24 息苦しい	
25 口がかわく	
26 声がかすれる	
27 めまいがする	
28 まぶたや筋肉が ヒクヒクする	
29 手足がふるえる	
30 気分がわるい	
○の数	

○はいくつありましたか。○の数が一番多かったのは、A、B、Cのどこでしたか。

Aは「身体的疲労症状」、Bは「精神的疲労症状」、Cは「神経や感覚的疲労症状」の表れです。今感じている疲れをとること、そして、体にも心にも疲れを残さないことが大切です。

「A」が多かった人は・・・

睡眠と、食事をしっかりとることを心がけましょう。特に、食事（栄養）は、ビタミンB（豚肉や大豆など）をクエン酸（トマト、梅干し、レモンなど）と一緒にとると、より効果があるようです。

「B」「C」が多かった人・・・

使いすぎた頭や気持ちを休め、リラックスしてゆったりした生活を心がけることが大切です。「遠くの緑を見る」「軽い運動をする」ことでも積極的な休息になります。

（参考資料 NHK「今日の健康」）



kosugi

にじの丘学園開校と同時に始まった「新型コロナウイルス感染症対策」 WHOは、「緊急事態は終了した」と発表しました。でも、コロナウイルスがなくなったわけではありません。インフルエンザのように誰でもかかる病気のひとつであることには変わりはありません。この3年4か月で学んで身につけた感染予防行動は意識しておいてください。自分や周りの人の健康を守る基本です！

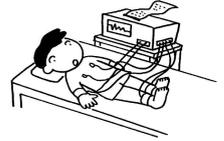
定期健康診断、順調に進んでいます！

心電図検査

7年生のみ検査をします

5月16日(火) 13:30~

(検査機関：瀬戸健康管理センター)



<心電図って何？>

心臓が動くときに出る弱い電流をグラフ状に記録したものです。心電図検査をすることによって、心臓が正しく動いているかどうかわかります。この検査は「痛い」「しびれる」ということは全くありません。

<注意事項>

- 動くとも検査がうまくできません。静かにじっとしていればすぐに検査が終わります。
- 半袖体操服、ハーフパンツで行います。忘れないようにしてください。(裸足になります。タイツの着用は不可です。注意してください)

<欠席した場合は、後日学校から健康管理センターに引率します。日時は未定>

歯科検診

全学年

5月18日(木)

9:00~

(欠席者予備日は、後日お知らせします)

学校歯科医 加藤 眞言 先生 (赤津歯科)

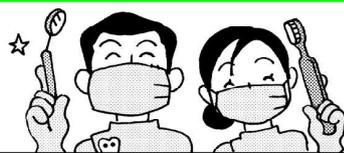


<何を調べるの？>

- ・ 現在生えている歯の本数、むし歯や治療済みの歯の本数、むし歯になりかけの歯や抜いた方がよい乳歯(要注意乳歯)の有無、歯の汚れ、歯肉の状態、歯並び、かみ合わせなど、口の中の健康状態について総合的に調べます。

<注意事項>

- ・ 当日は、朝食後の歯みがきをいつもよりていねいにしてください。歯みがきの仕方が日常的に不十分な人が沢山います(「歯垢1」と言われます)。「今日だけ、しっかりみがいてきたね」加藤先生はお見通しです！当日だけでなく、今からしっかりみがくようにしておきましょう。そして、ていねいなみがき方をマスターしましょう！



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♪

/ 現在歯

治療の必要のない健康な歯



CO 要観察歯

むし歯になりそうな歯



C むし歯

治療が必要なむし歯



O 処置歯

治療の済んでいる歯



GO 歯周疾患要観察者

歯肉に軽度の炎症がある



G 歯周疾患罹患患者

治療が必要な歯周疾患



△ 喪失歯(永久歯)

永久歯がなくなった状態



X 要注意乳歯

抜くかどうか相談が必要な乳歯



【検診中に使われる言葉】

数字 現在歯(生えている位置で数字が違うよ) シーオー むし歯になりそうな歯

シー むし歯

マル 治療済みの歯

バツ

永久歯の邪魔をしている乳歯

歯の汚れや歯肉の様子、歯並びは、数字で表すよ。歯肉の軽い炎症は1シーオー、ひどい場合は2ジー 歯の汚れや歯並びも0から始まり、悪くなるにつれて数字が増えるよ！