

# 保健だより

5月号



旭中 保健室

新年度が始まって1か月が経ちました。みなさんは連休で疲れはとれましたか？連休中の出来事もまた聞かせてくださいね。

もうすぐ宿泊行事や校外学習がありますね。体調管理に気をつけて、すてきな思い出をつくってください。

爽やかな季節！

## リフレッシュのススメ



「5月病」という言葉があります（※正式な病名ではありません）。4月は進級・進学など、新しい環境での生活に切り替わる時期ですが、そこでうまく切り替えられなかったり、逆に張り切りすぎてしまったりして、心と身体の疲れが出やすい時期でもあります。やる気が起きない、何となく不安、眠れない、食欲がない…そんな不調を感じてはいないでしょうか。

こんな症状  
ありませんか？

### 身体的症状

- 頭痛・腹痛・だるさ・強い眠気・めまい・食欲不振 など

### 精神的症状

- 落ち着かない・やる気が出ない・怒りっぽい・不安・焦り など



### その1

## 睡眠をとろう！



毎日しっかり睡眠がとれていないと、気分が悪くなったり、頭が痛くなったりするだけでなく、授業に集中できない→わからなくてやる気が起きない…の悪循環になることも…！

疲れがたまっているときは意識的に早めに寝るようにしましょう。なお、寝る直前までスマホをいじっていると睡眠の質を下げってしまうので厳禁ですよ！

### その2

## バランスの良い朝ごはんを食べよう！



一日の元気は朝ごはんから！朝ごはんをバランス良く食べることで、身体は活動的になります。脳の温度も上がるため、集中力も上がります。

パンやご飯だけで済ませず、できるだけ肉・魚・卵・野菜などのおかずも食べましょう。

### その3

## ストレスを解消しよう！



ストレスがたまっているなど感じたら、一日のどこかで少しでも自分の好きなことをしてみましょう。5月は暑すぎず、寒すぎず、新緑もきれいで快適な時季です。活動しやすいこの時季に、好きなスポーツをしたり、趣味や興味を持ったことに取り組んでみたり…「ほどほどに熱中する」ことで、うまくストレスを解消しましょう。やってみたかったことを新たに始めるのもいいかもしれませんね。



# STOP! 乗り物酔い!

校外学習・野外活動・修学旅行…。楽しい行事をもっと楽しい思い出にするために、よく酔う人も普段はあまり酔わない人も、心配な乗り物酔いの対策をしっかりと行いましょう。



# 歯科検診を行っています

歯科検診が終わった人も、まだこれからという人もいます。歯科検診ではどんなところを見ているのか、一度おさらいしてみましょう。

検診ではなんて言ってるの?



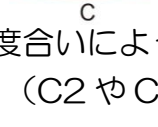
## / (斜線)・・・現在歯

見たところ問題のない歯です。



## C (シー)・・・虫歯

Cとは虫歯のことです。虫歯の度合いによって後ろに数字がつくこともあります。(C2 や C3 など)



## CO (シーオー)・・・要観察歯

COとは、虫歯の進行度の1つで、明らかな虫歯ではありませんが、虫歯の初期症状が見られるものです。



## O (マル)・・・処置歯

処置歯とは、歯医者さんで治療した歯、という意味です。



# 今月のひとこと

## 『好い加減 (いいかげん)』

「好い加減」を辞書でひくと、「途中で投げ出すさま」の他に、「ほどよい程度」という意味があります。何に対しても頑張ることは、とても素晴らしいことです。でも、頑張り「過ぎ」は心も身体もパンクしてしまいます。大切な事は、自分にとっての「好い加減」を知って、行動することです。好い加減で頑張ればいいのです。ほどほどに、ね。



自分の歯の状態を知ることは、健康な歯への第一歩です。磨き方を考えたり、治療したりして、ピカピカにきれいな歯、丈夫な歯を目指しましょう!