

保健だより 5月号

令和5年5月1日
布佐中学校 保健室

緑がきれいな季節になりました

新しい学年になり1ヶ月が経ちました。みなさん新しい環境での生活に慣れてきた頃でしょうか。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期なので、意識して息抜きができるといいですね。

5月は校外学習や宿泊学習があります。体調やけがには十分気をつけて、たくさん思い出を作りましょう。

5月の健康診断

- | | | | |
|----------|----------|--------|-------------------|
| 5月2日(火) | 尿検査(予備日) | 1次未提出者 | 忘れずに持参しましょう |
| 5月11日(木) | 内科検診 | 全学年 | ジャージを持ってきましょう |
| 5月19日(金) | 尿検査(2次) | 該当者 | 1次で再検査の場合、提出しましょう |

歯科検診が終わりました

先週の歯科検診では、自分の歯を見直すきっかけになりましたか？先生から数字や記号を言われて、何のことかわからない人も多かったと思います。数字は歯の生えている場所を、記号は歯の状態を示しています。歯の状態を表す記号について、いくつか紹介します。

- / (斜線) …健全歯 ○ (丸) …処置歯 × (バツ) …要注意乳歯
 △ (さんかく) …喪失歯 CO…要観察歯(むし歯になりそうな歯) C…むし歯

歯垢と歯石の違いって？

<p>歯垢とは</p>  <p>食後数時間で作られ、むし歯の原因になります。歯みがきが大切です。</p>	<p>歯石とは</p>  <p>歯垢が石灰化したもので、歯周病を進行させます。歯医者さんで取り除いてもらいましょう。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

むし歯は夜に作られる…



だから大事、寝る前の歯みがき。

乗り物酔いを予防しよう！



前日はしっかり睡眠を取る
 酔い止めを飲む
 暑すぎない・締め付けない服装
 空腹・満腹を避ける
 絶対に酔わないと暗示をかける



4月が駆け足で過ぎていきました。気が付かないうちに疲れやストレスが溜まっているかもしれません。自分の身体と心に耳を傾けてみましょう。

疲れが出やすい時期です



身体

- 疲れやすい
- ぐっすり眠れない
- 寝てもスッキリしない
- 食欲がない・食べすぎる
- 首や肩がこる

心

- イライラすることが多い
- やる気がおきない
- 憂鬱な気分が続いている
- 不安・焦りがある
- 自分はだめだなど思う

こんな症状はありませんか？好きなことで息抜きをしたり、早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整えたりすると、疲れが取れやすくなります。疲れやストレスと上手く付き合っていきましょう。

スポーツ振興センターについて

学校の管理下においてケガをしたときに医療費が給付される保険です。4月に詳細について文書を配付しました。健康保険適用で医療費の自己負担が1,500円以上の場合、対象となります。

- ◎ 授業中や部活動だけでなく、登下校、校外学習や宿泊学習などの学校行事のケガも対象になります。
- ◎ 学校でのケガについては、我孫子市の「子ども医療費助成受給券」を使用せず受診してください。