

ほけんだより 5月

湖北台中学校
保健室
令和5年5月1日

5月病に注意して！



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見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、真面目な人、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と思ったら、次の方法を試してみてください。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷりとる)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

何て言ってる？ 歯科検診



C むし歯
カリエス？
治療が必要な
むし歯

G 歯周疾患罹患者
ジ-？
治療が必要な
歯周疾患

現在歯
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

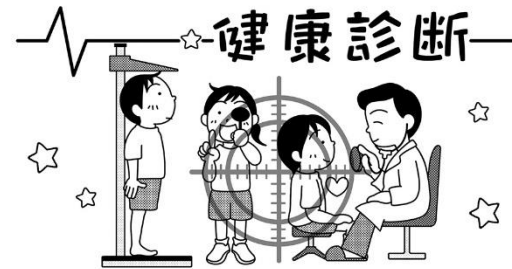
喪失歯 (永久歯)
さんかく？
永久歯が
なくなった状態

歯科検診用語の
意味を知っておこう♪

CO 要観察歯
むし歯に
なりそうな歯

GO 歯周疾患要観察者
軽い歯肉の
炎症がある

× 要注意乳歯
抜くかどうか
相談が必要な
乳歯



自分のカラダにロックオン！

4月から健康診断を進めております。専門医で検査や治療が必要な場合、治療のお知らせをお渡ししております。なるべく早く受診していただき、その結果について学校へお知らせください。なお、学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、受診の結果“異常なし”と診断される場合もあります。ご了承ください。

健康診断の最終的な結果は、後日「健康診断結果のお知らせ」を配付いたします。



【 湖北台中生徒のみなさん、保護者の方へのお願い 】

☆新型コロナウイルス感染症への対応の中で、マスクに関するお願いです。マスクの着用は個人の判断に任されておりますが、以下2点の場合、マスク着用をお願いさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

- ①体調不良で保健室に来室、休養する場合
(生徒の体調によって、マスク着用の判断をします)
- ②けがなどで学校から病院へ行く場合

☆最近、体調不良を訴えての来室が少しずつ増えてきました。話を聞いてみると、「前日に熱があった」、「頭痛が続いている」などのことがあります。体調がすぐれない日がある場合は、ご家庭でゆっくりと過ごすことのご協力をお願いさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

