

ほけんだより



狭山緑陽高校保健室
令和5年5月発行

新学期になって1カ月、もう新しい生活には慣れましたか？
この時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。
規則正しい生活習慣を心がけるとともに、疲れを感じたら早めに休養したり、気分転換したりしながら過ごしていきましょう！

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なと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- 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
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころかもしれません。
本来、友達とは、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり1人で過ごしてみましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

ヒミツ、愛付中

「思春期」という言葉を聞いたことがありますか？ 「思春期」とは、「二次性徴」の始まりから成長の終わりまでの期間。思春期になると、ヒトは子どもから大人へ、心と体が変わっていきます。自分の体に起きる急激な変化に戸惑い、それまでは気にならなかった

ママいなことはカッと腹が立ったり、自分でもコントロールできないイライラが現れたりします。心や体のことで、「これってフツー!?!」「もしかして病気がかも…」な気になることがあったら、相談してね。保健室は、誰でも、いつでも相談できる場所です。

～定期健康診断について～

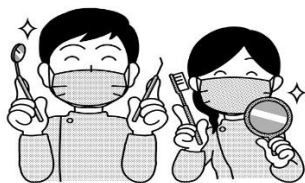
4月当初から様々な健康診断を受けたと思いますが、5月以降も健康診断を実施していきます。下記の健康診断日程表をよく確認して、全部の検診・検査を受けましょう。また、健康診断で何か異常が見つかった人は家の人にきちんと報告しましょう。(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)そして、早めに病院へ行き、検査・治療を受けましょう。



月日	検診名	時間	対象者	服装・注意事項
5月9日(火)	内科検診	Ⅱ部17:15~	全年次	上・体育着、下・制服
5月10日(水)	内科検診	I部10:10~	全年次	上・体育着、下・制服
5月17日(水)	眼科検診	I部13:30~	全年次	コンタクトレンズはしたままでよい
		Ⅱ部17:15~		
5月29日(月)	尿検査一次1日目	SHR時に教室で回収	全年次	クラスで回収し保健室に提出
5月30日(火)	尿検査一次2日目	SHR時に教室で回収	1日目未提出者	クラスで回収し保健室に提出
6月1日(木)	歯科検診	I部10:10~	全年次	登校前に歯を磨いてくる
6月2日(金)	耳鼻科検診	I部13:30~	抽出者	耳掃除をしてくる
6月13日(火)	尿検査二次	SHR後までに各自保健室へ提出	対象者のみ	対象者が保健室に提出
6月23日(金)	耳鼻科検診	Ⅱ部18:30~	抽出者	耳掃除をしてくる

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 なしかせん
治療の必要のない健康な歯

CO 要観察歯 じーおー?
むし歯になりそうな歯

C むし歯 しー? カリエス?
治療が必要なむし歯

○ 処置歯 まさ?
治療が済んでいる歯

GO 歯周疾患要観察者 じーおー?
軽い歯肉の炎症がある

G 歯周疾患罹患者 ジュー?
治療が必要な歯周疾患

△ 喪失歯 (永久歯) さんかく? さんかく?
永久歯がなくなった状態

× 要注意乳歯 ばっ?
抜くかどうか相談が必要な乳歯