



5月の保健目標

自分の健康状態を知ろう。

新学期が始まって、まもなく1ヵ月が経ちます。新しい環境でピンと張り詰めていた気持ちが、ふとゆるんで、急に疲れを感じるのがこの時期です。5月は運動会があったり、中総体に向けて部活動の練習や練習試合などが多くなってきます。「疲れたな」と思ったときには、しっかりと休養をとり、疲れをためないようにしましょう。

今月の保健目標は、「自分の健康状態を知ろう」です。4月から健康診断を実施しています。自分の健康状態を知り、管理していくことは大切なことです。検診の結果や普段の生活の中で、自分のからだの状態や心の調子を意識してみましょう。



## 歯科検診を実施します



日時：5月16日（水） 11：00頃～

対象：全校生徒

### ○歯科検診では次のようなことを調べます

- ・歯並びはどうか。(歯列)
- ・上下の歯並びがうまくかみ合わさるか。(咬合)
- ・あごはうまく動くか。(顎関節)
- ・歯に汚れがついていないか。(歯垢)
- ・歯ぐきの状態はどうか。(歯肉)
- ・むし歯はないか。またむし歯になりそうな歯はないか。

### ○注意事項

- ・検診日は、ていねいに歯みがきをしてから登校しましょう。
- ・教室から保健室への移動、または検診場所では静かにしましょう。

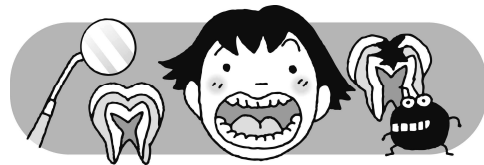
### ○歯科検診で使う主な記号の意味

C…むし歯 CO…むし歯になりそうな歯

G…歯肉炎（歯ぐきの病気がある）

※歯医者で受診が必要になります。

GO…軽い歯肉炎



歯科校医の先生は、佐藤歯科医院の佐藤晶先生です。

## ストレスのサインかも…

新学期が始まってもうすぐ1ヵ月です。心の疲れも出てくる頃ですので、次のチェック項目をみて、自分の心の状態に向き合ってみましょう。

- 朝、起きるのがつらくなった。
- よくイライラする。
- 好きなものでも美味しく食べられない。
- 家族や友達と話すのが面倒だ。
- 楽しいと思うことが減った。
- 土日は寝ていることが多い。
- 夜、眠れないことがある。



これらはストレスがたまっているサインかもしれません。元気に過ごすためにも時には休養も必要です。また、友達や先生、スクールカウンセラーの先生などに不安に思うことや悩んでいることをお話してみると心が少し軽くなりますよ。

## ケガが増える時期です！

5月になるとケガが増えてきます。小原木中学校でも一番ケガが多いのが5月です。ケガを防ぐために次のようなことに注意して生活しましょう。



廊下を走らない。  
かどは特に注意しましょう。



学校の1Fフロアは、雨の日や湿気があるとすべるので注意しましょう。



運動をする前には、しっかりと準備運動をしましょう。



危険な場所には近づかない！



自転車は正しく乗る。  
車通りの激しい場所は特に注意しましょう。

新しい生活に慣れてきた頃にケガをしやすいです。  
気を付けて生活をしましょう！

