

新年度がスタートしてから1ヶ月が経過します。新しい環境に慣れてきたでしょうか。5月は、特に体の疲れが出やすい時期ですので、心身の疲れをしっかりとって、体調を崩さないように注意しましょう。

まだまだ健康診断が続きます。当日はなるべく欠席のないよう、体調管理をしてくださいね。

## 健康診断日程

項目	月日(曜)	対象	準備物等	検診の目的
歯科検診	5月11日(木) 5月25日(木)	2年次 1年次	朝、歯みがきをして、 口腔内をきれいにしておく！	むし歯があるか。 歯肉、歯並び、かみ合わせ、顎の関節の状態。
尿検査	5月17日(水)	再提出者	当日のみの受付	腎機能、糖尿病等の病気はないか。
内科検診	5月10日(水) 5月23日(火) 5月24日(水)	3年次 2年次 1年次	上ジャージ (中に半袖)	心臓・肺の異常、貧血・皮膚の病気はないか。 栄養状態はどうか。
心電図検査 結核検診	5月18日(木)	1年次	上ジャージ (中に半袖)	心臓病気や異常はないか。 結核に感染していないか。

- ・スムーズに進むよう、先生の連絡をよく聞いて、静かに行動してください。
- ・各検診中は、保健室に養護教諭が不在の時もありますので、注意してください。

**治療のお知らせを受け取ったら、早めに受診！！**

診断の結果、受診が必要な人には「お知らせ」を配ります。早めに受診をお願いします。

## 歯科健診時の「C」や「CO」って何だろう？

歯科健診の際に、歯科医さんが「C」や「CO」と言っているのは、歯の状態を指しています。



「<sup>シ</sup>C」:「むし歯(がある)」

「△」:「喪失歯(永久歯)」

「<sup>シーオー</sup>CO」:「(むし歯になる前の)要観察歯」

「×」:「要注意乳歯」

「<sup>マル</sup>O」:「(治療が完了している)処置歯」

「シ」:「シーラント」

「サ」:「サホライド」

※シーラント: 予防処置(むし歯になりやすい溝の部分をあらかじめ埋めている歯)

※サホライド: 対症療法(むし歯の進行を抑制する効果)

という意味があります。覚えておくと、自分の歯の状態を把握できるので、歯科健診の際に確認してみましょう。

# SUN SUN だより

五月病とは、新年度の4月には入学や就職、異動、一人暮らしなど新しい環境への期待があり、やる気があるものの、その環境に適応できない事によって、症状が5月のゴールデンウィーク明け頃から出ることが多いことが名前の由来です。

## 五月病の対策

- ・初めから全てを完璧にこなそうとしない
- ・他人との会話やコミュニケーションをしっかり取る
- ・栄養バランスのとれた食事をする
- ・適度な運動を習慣づける
- ・睡眠の質を上げる(寝室の環境を整える、お酒を控える(先生方)、寝る前にスマホを見ない、朝日を浴びて体内時計をリセットするなど対策)



## 五月病チェック

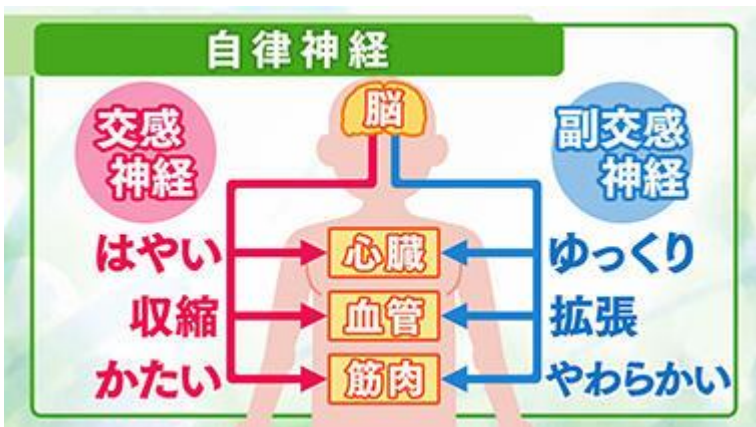
五月病は、主にストレスが原因で起こります。  
進学や就職、転居などで新しい環境に変わる人が多い新年度は、特にストレスがたまりやすい時期なのです。

### 五月病チェックリスト

- 計画的で真面目である
- 几帳面で物事はきっちりとすませたい
- 我慢強い性格だと思う
- 完璧主義な部分がある
- 責任感が強い
- 人に気を遣うことが多い(気配りができる)
- どちらかという内向的な性格である
- 周囲の人のことを気にしがちである
- 自分の感情は表に出さない
- 他の人に頼らず、自分で抱え込んでしまうことが多い

## リラックス法

## 保健委員のリラックス法を紹介します！



1. 日光浴をする
2. 映画鑑賞や読書で泣いたり笑ったりする
3. スポーツジムに行く
4. 創作・作業に没頭する
5. 心地よいと五感で感じることを楽しむ

保健委員が作成する保健だよりのタイトルは、「SUN SUN だより」です。

「光南」の光をイメージして、名前を考えました。

3年1組 保健委員