

### 検診続きます！

| 項目   | 月日（曜）                            | 対象                | 準備物等            | 検診の目的                              |
|------|----------------------------------|-------------------|-----------------|------------------------------------|
| 内科検診 | 5月13日（火）<br>5月21日（水）<br>5月27日（火） | 3年次<br>2年次<br>1年次 | 上ジャージ<br>（中に半袖） | 心臓・肺の異常、貧血・皮膚の病気はないか。<br>栄養状態はどうか。 |

健康診断が終了したら、順次、結果を配付します。受診が必要だった生徒のみなさんは、速やかに受診し、治療するようにしてください。



### 歯石(ZS)って何？

歯垢は、数日で石灰化し始め、2週間程度で歯石となります。つまり、**歯石は、歯垢が石灰化して硬く固まった状態**です。歯ブラシでは落とすことができない状態なので、歯科医院で専用の器具を使って除去（スケーリング）する必要があります。

歯石は、歯肉（歯茎）に炎症を引き起こし、歯肉炎や歯周病、口臭の原因となったり、歯石の上にさらに歯垢が付きやすくなったりします。

歯石の予防としては、歯垢を落とすために歯磨きの際に歯間ブラシやデンタルフロスを使用すると、効果的です。

また、3～6か月に1回、定期健診で歯石除去を行うことも大切です。



#### 進行すると

歯周病等により炎症が進行し、歯が抜けるほどの病気につながる。



### 眼科医院受診について

保健室で視力再検査を実施しています。

結果が **C (0.3 以下)** **D (0.1 以下)** だった人は、受診勧告書を配付しますので、速やかに受診しましょう。

眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は、度数の変更が必要な場合があります。どちらも医療器具ですので、自己判断で調整せず、必ず眼科医院にて医師の診療を受けてください。

受診後は、結果報告書を保健室に提出してください。

# にじいろだより

こんにちは！！

保健委員会です。新年度がスタートし1ヶ月経ちました。元気ですか？  
5月は、特に体の疲れが出やすい時期なので、心身の疲れをしっかりとって、体を壊さずに過ごしましょう。

## 五月病について

…五月病とは、新年度の連休明けに気分の落ち込みや体調不良、意欲の低下などがみられる症状を示します。

## チェック

- 朝起きるのがつらい
- 眠れない、眠りが浅い
- イライラしがち
- 体がだるい
- 腹痛、頭痛、めまいなど身体的な不調がある
- 食欲がない
- 集中力が続かない



※5個以上当てはまる人は十分な休養を取るようにしましょう。

## 五月病予防

### ①生活習慣

…十分な睡眠時間、バランスの取れた食事、規則正しい生活リズム

### ②リラックス

…お風呂に浸かる、温かい飲み物を飲むなどの時間をつくる

### ③運動

…軽い運動を習慣にする、運動で疲労回復促進する

### ④趣味

…好きなことをして、ストレスを発散する

### ⑤コミュニケーション

…友達や家族と話してストレスを軽減する



保健委員が作成する保健だよりのタイトルは「にじいろ だより」です。  
光南高校全体が元気で明るい様子をイメージして、名前を考えました。