

あっという間に5月も中旬です。ゴールデンウィークが明けて、学校の生活リズムが戻ってきているでしょうか。生活リズムが乱れたり疲労が蓄積されたりすると、免疫力が低下し、体調不良の原因にもなりますので、自己管理しながら生活するようにしましょう。

(例)

- 基礎体温を把握する。→ 毎朝検温し、体温の変化を確認する。
- 疲労が溜まる前に行動する。→ マッサージ等で身体のケアをする。  
→ いつもより早めに就寝する。
- 栄養素を考えて食事を摂る。→ 疲労回復にはビタミン類、エネルギー補給には穀物・いも類、水分不足には果物や野菜がオススメです。

疲れやすいときは、  
糖分、鉄分、たんぱく質、  
ビタミンB群が不足しがちです。

まずは、自分ができることからやってみましょう。気になることがあれば、保健室に相談に来てくださいね。

## 検診も残りわずか！

項目	月日(曜)	対象	準備物等	検診の目的
尿検査	5月16日(木)	再提出者	当日のみの受付	腎機能、糖尿病等の病気がないか。
内科検診	5月8日(水)	3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。
	5月15日(水)	2年次		
	5月23日(木)	1年次		

- 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。

## 歯科検診時の「C」や「CO」って何だろう？

歯科検診の際に、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かため埋めている歯)

※サホライド: 対症療法(むし歯の進行を抑制する効果)

覚えておくと、自分の歯の状態を把握できるので、歯科検診結果を確認してみましょう。

# KIRA☆KIRA だより

こんにちは！！！！！！

保健委員会です。新年度がスタートしてから1か月経ちました。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、体調を崩さないようにしましょう。

## 睡眠不足チェック

- なかなか寝つけない
- いびきをかく
- 昼寝や居眠りをする
- 体調不良になりやすい
- 夜中によく起きる
- 集中力がない
- 寝起きが悪い
- 情緒不安定

いくつ当てはまりますか？

保健委員が作成する保健だよりのタイトルは「KIRA☆KIRA だより」です。  
光南の明るい未来を考えて決めました！！



## 生活リズムのメカニズム

私たちの生活を振り返ってみると、なんとなく一定のリズムがあるように思えます。毎日ほぼ同じ時刻に目を覚まして学校に向かい、帰宅時刻にぼらつきがあるものの、毎日同じような時刻に就寝しているのではないのでしょうか。

このような一定のリズムを作り出すのが「体内時計」です。毎日ほぼ同じ時刻に起きることで、生活リズムが整うだけでなく、自律神経も調整されるのです。

## コロナとインフルエンザについて

最近、部活動でコロナとインフルエンザが流行しています。三密を避け、手洗いうがいをしっかりと徹底的に行って予防をしっかりとしましょう。