



疾病の早期治療をしよう！！

健康診断が続いています！！

受診の必要な人たちに「治療のお知らせ」プリントを配布しています。

視力検査

結果がC (0.3~0.7) あるいはD (0.3以下) の人たちに「治療のお知らせ」プリントを配布しています。両眼だけではなく、片眼だけがCあるいはDの人達にも配付されますので「悪いのは片眼だけだから…」と放置せず、専門医を受診してください。



その他の内容についても終わり次第、受診の必要な人たちに「治療のお知らせ」プリントを配布します。早めに受診し、治療が終わり次第、「治療のお知らせ」を保健室へ提出してください。

「5月病」ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい・・・そんな理由から、こう呼ばれているようです。

●身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など

●精神的な症状…やる気がない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体を癒すようにするといいですね。



廊下に掲示



【保健室内にあります！】

昨年、生徒保健委員会ではコロナ禍ということもあり、普段以上にストレスを感じている人たちが増えているのではないかと考え、上記写真のような掲示物や保健室内に心の薬箱（処方せん）といったものを作ってみました。ここでは、心の処方箋について少し紹介します。保健室に入って正面すぐのところの心の薬箱はあります。「恋・友達・家族・疲れた・その他」悩んでいる内容の箱を開けると「処方せん」と名付けた解決のヒントとなるメッセージが入っている、というものです。そのメッセージは保健委員が自分たちで集め、学校や各自のタブレット等を利用し完成させました。

苦労から

抜け出したいなら

肩の力を

抜くことを覚えなさい。

斎藤茂太

疲労

世の中がどんなに変化しても

人生は家族で始まり

家族で終わる

ことに変わりはない。

アンソニー・フランク

家族

僕のあげたものでたくさんの

人が幸せそうに笑っていて

それを見た時の気持ちが僕の

探していたものだと思った

榎原敬之

「僕が1番欲しかったもの」

その他

5月・健康診断の日程

- ・5/10(火) 検尿 【 対象 : 4/19,20 検尿実施の再検査と未提出の生徒 】
- ・5/24(火) 検尿 【 対象 : 5/10検尿実施の再検査の生徒のみ 】
- ・5/25(水) 内科検診 【 対象 : 3年生 】 … 2年生・6/1(水)、1年生・6/8(水)
- ・5/26(木) 歯科検診 【 対象 : 3年生 】 … 2年生・6/2(木)、1年生・6/9(木)

各健康診断の時、その健康診断の意義や事前準備・指導についてプリント等でお知らせしているところです。

特に、歯科検診は、事前準備・指導として2週間前からの正しいブラッシングをお願いしています。歯科検診の結果で「むし歯」とともに、よく耳にするのが「歯肉炎や歯垢の付着」です。実はこれ、毎日の食後の歯みがき(ブラッシング)で回避できます。「歯肉炎」は、保健の教科書の生活習慣病の中でも紹介されているように、「生活のしかたによって防ぐことが可能」な病気なのです。歯みがき(ブラッシング)は、小中学校や歯科医院で指導を受けている人たちも多いと思うのですが、歯みがき(ブラッシング)の仕方は人それぞれの癖もあるようで、結果的に毎年の歯科検診で受診の指導を受けてしまっている、といった人たちもいます。

本校では、これらの人たちに、後日、ブラッシング指導を実施しています。まずは、歯科検診当日、受診指導を受けないように、正しい歯ブラシを選び、この保健だよりに書かれているような丁寧な歯みがき方を心掛けて歯科検診当日を迎えてください。

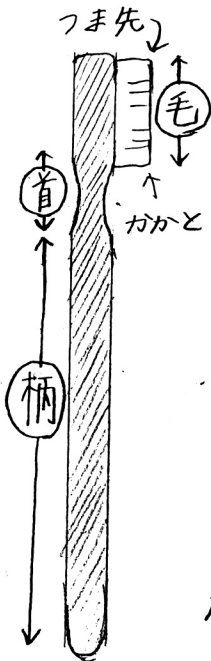
5月・健康診断の日程

- ・5/10(火) 検尿 【 対象 : 4/19,20 検尿実施の再検査と未提出の生徒 】
- ・5/24(火) 検尿 【 対象 : 5/10 検尿実施の再検査の生徒のみ 】
- ・5/25(水) 内科検診 【 対象 : 3年生 】 … 2年生・6/1(水)、1年生・6/8(水)
- ・5/26(木) 歯科検診 【 対象 : 3年生 】 … 2年生・6/2(木)、1年生・6/9(木)

各健康診断の時、その健康診断の意義や事前準備・指導についてプリント等でお知らせしているところです。

特に、歯科検診は、事前準備・指導として2週間前からの正しいブラッシングをお願いしています。歯科検診の結果で「むし歯」とともに、よく耳にするのが「歯肉炎や歯垢の付着」です。実はこれ、毎日の食後の歯みがき（ブラッシング）で回避できます。「歯肉炎」は、保健の教科書の生活習慣病の中でも紹介されているように、「生活のしかたによって防ぐことが可能」な病気なのです。歯みがき（ブラッシング）は、小中学校や歯科医院で指導を受けている人たちも多いと思うのですが、歯みがき（ブラッシング）の仕方は人それぞれの癖もあるようで、結果的に毎年の歯科検診で受診の指導を受けてしまっている、といった人たちもいます。

本校では、これらの人たちに、後日、ブラッシング指導を実施しています。まずは、歯科検診当日、受診指導を受けないように、正しい歯ブラシを選び、この保健だよりに書かれているような丁寧なみがき方を心掛けて歯科検診当日を迎えてください。



◀ 歯ブラシのえらび方 ▶

… やわらかめ

→ 歯ぐきが弱かったり出血しやすい人

毛

… ふっふ

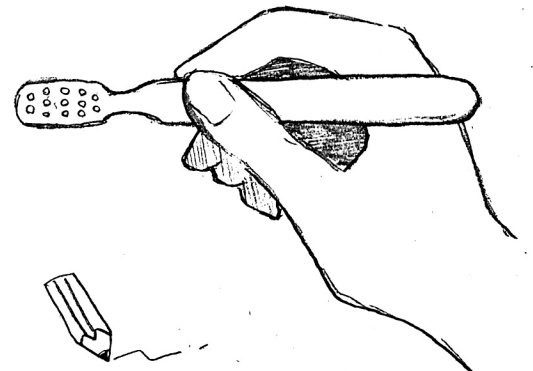
→ 歯ぐきの状態が健康な人、
一般的にあすめの硬さ

… かため

→ 普段の歯ブラシ圧が弱い人

首 … 長い方が奥歯まで届きやすい

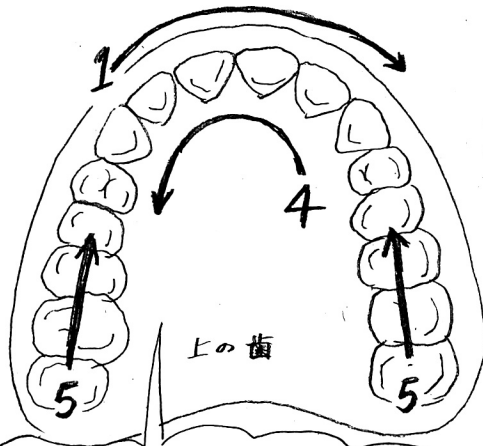
柄 … 真っ直ぐの方が握りやすい



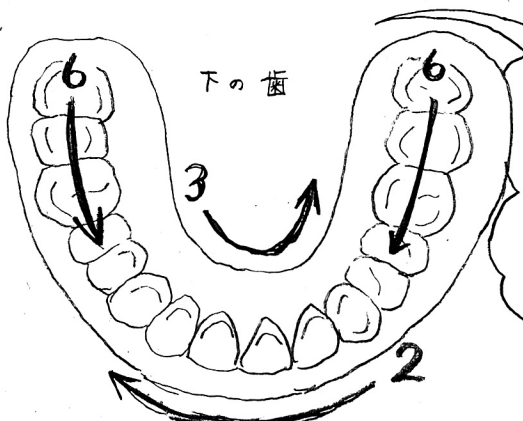
鉛筆持ちにし、軽い力で
歯と歯ぐきの境目にあて、
小刻みに動かしましょう

◀ みがき方 ▶

△ みがき忘れをなくするためにみがき始める場所を
決めましょう！



歯の裏側は歯ブラシのフミ先か
かかとでみがきましょう！



歯の裏側は
横から歯ブラシを
入れると
みがきやすいよ！