

4月は新しいクラスで授業の担当の先生も変わった中、様々な健康診断にご協力ありがとうございました。自分の身体を見直すきっかけになりましたか？検診中、疑問に思ったことや知りたいと思ったことはありませんか？

後日、治療が必要な人には通知を出します。早めの受診をお願いします。特に**歯科検診で「C」と言われた人はむし歯のことです。むし歯は自然治癒力では治りません。早く治療を始めれば短い期間で治すことができます。3年生は受験のときに痛みが出てくると大変です。ぜひ今のうちに治療しましょう。**

腎臓検診、1年生対象の心臓検診は検査機関から結果が届き次第配ります。二次検査や精密検査という結果になった場合はその後の対応をお知らせしますので、忘れずに受けてください。

何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪



/ 現在歯 ^{しやせん}
治療の必要のない健康な歯

CO 要観察歯 ^{しゅおー?}
むし歯になりそうな歯

C むし歯 ^{しー?}
カリエス?
治療が必要なむし歯

○ 処置歯 ^{しまる?}
治療が済んでいる歯

GO 歯周疾患要観察者 ^{しゅおー?}
軽い歯肉の炎症がある

G 歯周疾患罹患患者 ^{じー?}
治療が必要な歯周疾患

△ 喪失歯（永久歯） ^{さんかく?}
永久歯がなくなった状態

× 要注意乳歯 ^{ぼっ?}
抜くかどうか相談が必要な乳歯

・・・5月6月の検診予定・・・

5/1(月) 内科検診 1-1、1-2、2-4、2-5

5/2(火) 内科検診 1-5、1-4、1-3

5/10(水) 歯科検診 2-1、2-2、2-3

5/24(水) 歯科検診 2-4、1-1、1-2、1-3

6/5(月) 腎臓検診 未提出者・二次検診対象者

6/9(金) **眼科検診 全生徒** ※1回のみなので休まないように!

* 5月中にも腎臓検診を行う予定です。対象者には連絡します。

<5月のスクールカウンセラー来校日>

5 / 1 2 (金) 山崎先生
5 / 2 2 (月) 藤田先生
5 / 2 6 (金) 山崎先生



予約は来校日2日前の昼休みまでに保健室へ来てください。

面談予定者には前日のSHRまでに担任から『スクールカウンセラー面談票』を渡してもらいます。面談の時間は認欠になるので、事前に授業担当の先生に連絡してください。

下記のような人もスクールカウンセラーに話してみましよう。

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

部活、本格始動。

ここをチェック！

新1年生が入部して1か月あまり、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきましたね。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間もとりやすくなり、運動系も文化系も張りきっていることと思います。そこで保健室からのアドバイス。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- 道具(備品)・設備のメンテナンスはできていますか？
- 活動時間・場所は守れていますか？
- 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか？
- (主に運動部) 準備運動・整理運動をしていますか？



こうしたことがしっかりと守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、予想外のけがにつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動がんばる目的はさまざまだと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでください。