

ほけんだより 5月

鹿児島純心女子中・高等学校
保健室 No.2
令和5年5月号



ストレスのサイン、見逃さないで



新年度が始まっておよそ1か月。クラスや部活動など、新しい環境や周りの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか？しかし一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。4月に保健室に来室した人の中には、新年度が始まってから規則正しい生活リズムを確立できていないため体調を崩している人もいました。生活リズムを確立しつつ、それぞれ自分に合った方法で上手くりフレッシュして疲れを癒しましょう！

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

毎週月曜日 在室してます！

カウンセラーの■■先生からメッセージ

はじめまして。

4月からカウンセラーとして勤務している■■です。月曜日の11時から17時まで保健室にいます。心配なことや不安なことを話したいとき、一息つきたいとき、気持ちを整理したいときなどお話に来てくれたら嬉しいです。カウンセリングを希望する際には、担任の先生にお伝えください。

不安・悩み・モヤモヤ



誰かに話してみよう



4月25日 眼科検診が行われました

4月25日に眼科検診が行われました。

その際に学校医の先生から、検診結果で特記事項がない場合でも…

- ・アレルギーの症状があれば受診を
- ・コンタクトを使用している人は定期検査を
- ・自覚症状がある場合も眼科医の受診を

とアドバイスをいただきました。

健康診断の目的の一つに、検診結果を受けて自分の体について知り、関心をもつきっかけになるというものがあります。まだまだ健康診断は続きます。

自分の体にぜひ関心をもってほしいです。



「五月晴れ」という言葉があります。梅雨の間に晴れたときのことで、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬を過ごしてきた皆さんの体は、暑さにまだ慣れていません。そんなときにこそ、**熱中症に注意！軽い運動で暑さに体を慣らしておく、こまめに水分を摂る、運動をするときには休憩をする**などで熱中症予防を心がけてくださいね。



5月17日（水）午後 歯科検診がありました。

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 しあせん
治療の必要のない健康な歯

CO 要観察歯 しあせん?
むし歯になりそうな歯

C むし歯 しあせん?
治療が必要なむし歯

○ 処置歯 しあせん?
治療が済んでいる歯

GO 歯周疾患要観察者 しあせん?
軽い歯肉の炎症がある

G 歯周疾患罹患 しあせん?
治療が必要な歯周疾患

△ 喪失歯（永久歯） しあせん?
永久歯がなくなった状態

× 要注意乳歯 しあせん?
抜くかどうか相談が必要な乳歯