

# 保健だより

## 5月

あさか開成高校保健室  
NO.2 (H30.5.14発行)



新学期が始まって1ヵ月が過ぎました。授業や部活動、友達関係などいろいろなことに慣れてきましたか。緊張していた心や身体がこの連休で、ホッと一息ついたのではないのでしょうか。これから様々なことで悩みが膨らんでくることもあります。そんな時は校内のカウンセリングを受けたり、周囲の人に助けを求めたりして、こころと身体のバランスを上手に保って学校生活を送れるようにしましょう。新緑の若葉が、目にまぶしい季節です。深呼吸をしてみましょう。気持ちのよい風、青い空、植物の緑、ちょっとだけ癒されますね。

### 5月の保健目標

#### 疾病の早期治療



内科・歯科検診。尿検査。1年生は心電図検査・結核検診も含めて、皆さんの身体の状況を調べて、気がつかなかった病気がないかと検査がおこなわれています。再検査や精密検査が必要な場合は保護者の方と相談して早めに対応してください。特に歯科の治療勧告書の出た人は早く治療を始めましょう。

(結果については担任または保健室に知らせください。)

### 5月の保健行事

- 10日(木) 第3回目尿検査.....
- 14日(月) 歯科検診(1年全クラス)
- 15日(火) 内科検診(2年全クラス、1年1.2.5組)  
歯科検診(2年全クラス)
- 16日(水) 内科検診(3年全クラス、1年3.4組)  
歯科検診(2年全クラス)

#### 《5月31日 【世界禁煙デー】》

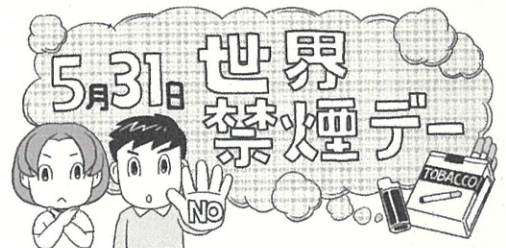
タバコの煙には60種類以上の発ガン性物質が含まれます。

◆タバコの煙の害は身体を回ります◆

これが最終でした。

未提出の人・二次検査ができなかった人は各自医療機関で検査を行い、その結果を学校に提出してください。

また、精密検査が必要になった人は必ず受検し、『学校生活管理指導表』を学校に提出してください。



### 麻しん(はしか)について

今年の3月・4月と国内で【麻しん感染者】の発生が報道されていました。

日本は2015年にWHOから麻しんは【排除状態】と認定を受けていましたので、海外で感染して入ってきたものです。麻しんは怖い感染症です。かからないようにすることが大切です。

《注意》 ①麻しんウイルスは感染力が非常に高く同じ部屋にいただけで感染してしまうほどで、インフルエンザの10倍の感染力を持っている。

②治療のための有効な治療法がない。

③合併症に肺炎や急性脳症があり死亡することもある。

《予防》 ★定期予防接種による**2回**の麻しん**ワクチン**接種。

(生徒の皆さんは2回のワクチン接種をしているはずですが、

母子健康手帳で確認してください)

★海外に行く機会のある人は特に要確認です。



裏面：5月病について

はいしゃさんにいこう!

担当：3-3 有賀 悠 滝田 彩織

うら



# 5月病について

## 5月病の原因

主に「ストレス」が原因で起ります。  
進学や就職、転居などで新しい環境に変わる  
ことの多い新年度は、特にストレスが溜まりやすいです。

## 5月病について

5月の連休後に  
 ・学校や会社に行きたくない  
 ・なんとなく体調が悪い  
 ・授業や仕事に集中できない  
 などの状態を総称して、「5月病」という。  
 初期症状としては  
 ・やる気がでない  
 ・食欲が落ちる  
 ・眠れなくなる  
 などが見られる。

## 5月病チェック!

下記の10項目のうち、いくつ該当するかチェックしてみましょう。



人と会うのが面倒で、会う約束を直前にキャンセルしてしまうことが多い

悪いこと、否定的なことばかり考えてしまう

睡眠が十分にとれていない、寝ても熟睡した感じがしない

これまでは服装に気を使っていたが、最近あまり気にしなくなった

登校しようとするとう腹痛や頭痛などで体調が悪くなる

今まで好きだったことも、面倒でやる気が起らない

遅刻や早退、欠席が増えた

「おはよう」「さようなら」「ありがとう」といった挨拶を交わすのが面倒だ

単純なミスが増えた

いつも見ているテレビ番組をあまり見たいと思わなくなった



0~3個

5月病の心配はありません

4~6個

軽い5月病かもしれません

趣味やスポーツなど自分の好きなことをしてストレスを解消しましょう。

7個以上

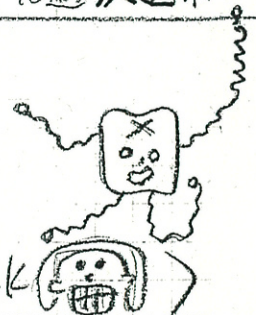
5月病の疑いがあります

1人で抱え込まず、養護の先生に相談しましょう。

## 対応

- ① 趣味を続ける ② 運動をする ③ 体のリズムを整える ④ 同じ境遇友達探し

# はししゃさんに行こう



5月14・15・16日は歯科検診があります。  
記号を覚え、歯医者さんの言葉を理解しましょう。

“O” ... 「処置歯 治療済みの歯(マル)

“CO” ... 「むし歯のなりかけ (シーオ)

“C” ... 「むし歯 (シー)

“△” ... 「喪失歯 歯がない状態(サカク)

“GO” ... 「歯肉が病気になるなりかけ (ジオー)

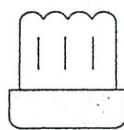
“G” ... 「歯肉炎 (ジー)

## < 歯みがきCHECK >

### < 歯磨きNG習慣 >

- ・食べたらずぐ磨く
- ・硬めの歯ブラシでしっかり磨く
- ・いつ替えたかわからない歯ブラシを使っている
- ・歯間の詰まりは、つまようじでクリア
- ・塩で歯ぐきを引き締める
- ・歯磨き後は、よ〜くうがいをする

## < 歯ブラシCHECK >



新しいハブラシ

100%



毛先が少し開いたハブラシ

80.8%



毛先の開いたハブラシ

62.9%