

新学期が始まり、約1か月が経ちました。いよいよゴールデンウィークが始まります。連休明けには遠足、金沢研修、修学旅行があります。新学期の疲れをリフレッシュさせ、元気に学校に来られるように規則正しい生活を送りましょう。

## 健康に過ごすための3つの柱

### 1. 睡眠

中学生の理想の睡眠時間は8～11時間程度です。睡眠不足はイライラや体調不良の原因になるのでしっかり睡眠時間を確保して体を休めましょう。

### 2. 運動

体調を整えるためには適度に運動をすることも必要です。休みの日も運動をすることで、体力を向上させ、元気に過ごしましょう。

### 3. 食事

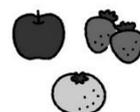
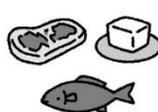
成長期は食生活が身長伸び方に影響を及ぼします。また、食生活が乱れることも体調不良の原因になります。バランスの良い食事を心がけましょう。

## バランスよく食べよう！

カラダの調子を整える

エネルギーのもとになる

カラダをつくる



炭水化物

脂質

タンパク質

無機質

ビタミン

## 5月も熱中症に注意！

5月に入り、暑い日が増えていきます。まだ5月だから大丈夫と思わず、熱中症対策をしましょう！

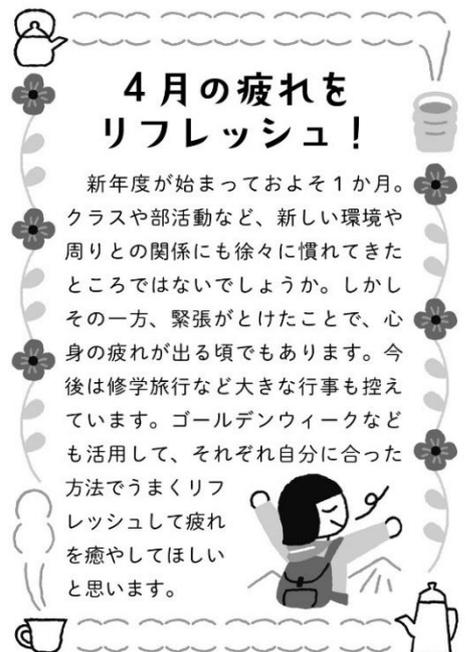
<熱中症にならないために>

- ・脱ぎ着のしやすい服で体感温度を調節しよう
- ・汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでふこう
- ・気温が高い時はこまめに水分補給をしよう
- ・外出の時は帽子をかぶり紫外線を避けよう

気づかないうちに体内の水分が減少していることがあります。こまめに休憩をとり、水分補給をしましょう。

## 4月の疲れをリフレッシュ！

新年度が始まっておよそ1か月。クラスや部活動など、新しい環境や周りと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。しかしその一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。今後は修学旅行など大きな行事も控えています。ゴールデンウィークなども活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒やしてほしいと思います。



# 健康診断で自分の体のことを知ろう！

## 5月の健康診断の日程

- 5/16(火) 心臓検診 1年
- 5/17(水) 歯科検診 33~37H、たけのこ
- 5/23(火) 尿一次検査
- 5/24(水) 耳鼻科検診 11~14H
- 5/25(木) 眼科検診
- 5/31(水) 内科検診 11~14H

健康診断が始まっています。受診が必要な生徒には結果をお渡ししますので、早めに受診をしましょう。

## 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♪

 <p><b>現在歯</b> なしせん 治療の必要のない健康な歯</p>	 <p><b>要観察歯</b> CO むし歯になりそうな歯</p>
 <p><b>C</b> むし歯 しー？ カリエス？ 治療が必要なむし歯</p>	 <p><b>G</b> 処置歯 治療が済んでいる歯</p>
 <p><b>G</b> 歯周疾患罹患患者 ジー？ 治療が必要な歯周疾患</p>	 <p><b>△</b> 喪失歯 (永久歯) さんかく？ 永久歯がなくなった状態</p>
	 <p><b>×</b> 要注意乳歯 なつ？ 抜くかどうか相談が必要な乳歯</p>

## 歯列・咬合って？

歯科検診では虫歯や歯周病だけでなく、歯列・咬合も診ています。

歯列・咬合とは、歯並びやかみ合わせのことです。歯列・咬合の不正は子どもの発達段階により、噛む・話す・呼吸する・体のバランスをとるなどの発達に影響が見られる場合があります、学校での学習にも影響が出る場合があります。

歯科検診が終わったクラスには全員に結果の紙(黄色の紙)を渡しています。確認をし、要受診の生徒は早めに受診をしましょう。



○反対咬合  
上下の前歯のかみ合わせが前後逆になっている状態

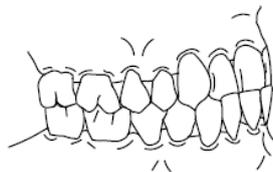


図13 反対咬合

○上顎前突  
上の前歯が前方に出ている状態

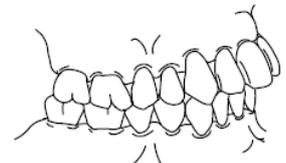


図14 上顎前突

○歯数異常  
本来生えてくるべき歯数と異なる状態

○開咬  
噛み合わせたときに前歯に上下の隙間ができる状態

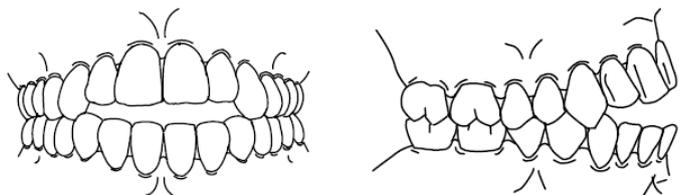


図15 開咬