



令和5年5月2日
 門前中学校
 保健室

<健康診断の結果をもらったらどうする？>

4月中に身長・体重測定、視力検査、聴力検査、校医検診、歯科検診が行われました。検診の結果、受診が必要な生徒には結果のお知らせを配付しています。視力検査のB・C・D判定、まあいいかと放置すれば、見えにくい状態で生活することになります。黒板の字が見えにくければ学習効率は下がり、スポーツにも影響します。虫歯や歯石はどれだけ頑張って歯を磨いても治ることはありません。受診して治療することが必須です。早めに受診し適切な対応をすることが後々の自分のためになりますよ😊



<虫歯治療のお願い>

4月18日に歯科検診がありました。結果は以下の通りです。

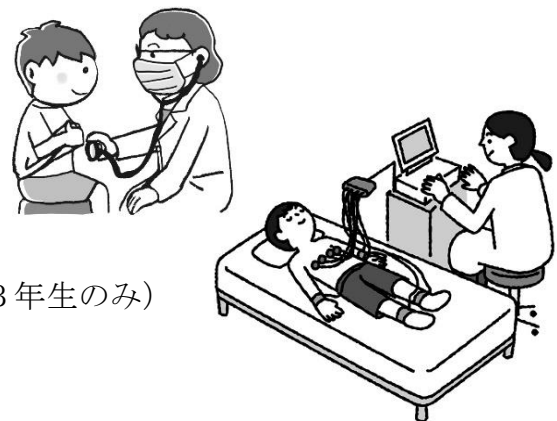
	1年生	2年生	3年生
う歯（虫歯）	5人	5人	3人
歯石	0人	1人	0人
その他（噛み合わせなど）	1人	1人	0人



「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」で受診が必要に○がついていた人は、一学期中に受診してください。早めに治療をすれば、痛みや苦痛の少ない簡単な治療で終わります。また、受診が必要ではないにしても、歯垢が付着している人が多く見られました。日頃の歯みがきを丁寧に行いましょう。

<今後の健康診断日程>

- 5月12日（金） 一次尿検査
- 5月25日（木） 心臓検診（1年生のみ）
- 5月31日（水） 一次・二次尿検査
修学旅行前臨時内科検診（3年生のみ）
- 6月15日（水） 二次尿検査



<5月病にならないために>

5月病とは、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のことを言います。GW明けをきっかけにして表れやすいため、こう呼ばれています。

主な症状

体…頭痛、腹痛、気持ち悪さ、食欲不振、だるさ、めまいなど
心…無気力、イライラ、不安や焦りを感じるなど
しんどいな・・・と思ったら無理せず相談して下さい✿



5月病になっていませんか?



新しい環境や友だちに緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良…



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る ぐっすり眠る 信頼できる人に相談する 好きなことをする

<熱中症に注意！>

GW中に大会等がある部活のみなさん、熱中症には十分注意してください。まだ5月だからそんなに心配はいらないと思っていませんか。実は5月から熱中症で救急搬送される人が徐々に増えてきます。体は暑さに慣れていないのに、高気温で日差しが強い日が突然やってくるためです。運動の際は暑さ対策を忘れずに。

急は

暑さ 注意報

日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む

