



ほけんだより 5月

とくしまぶんりしょうがっこう ほけんしつ
R8.5徳島文理小学校 保健室

しんがくねん やく げつ あたら せいかつ な はる かんきょう へんか な おお ま
新学年になって約1か月、もう新しい生活は慣れましたか？春は環境の変化などで慣れないことも多く、いつの間に

からだ こころ つか で たいちょう くず し き ちゅう はやね はや
か体や心に疲れが出て、けがをしったり体調を崩したりしやすい時期でもあります。ゴールデンウィーク中も早寝・早

おき あさ
起き・朝ごはんをこころがけて、ゲームやスマートフォンは決められた時間やルールの中で楽しみましょう。

5月の予定

8日(金) 尿検査2回目 未検査者・再検査者

19日(火) 運動器検診 6-1・5年生・2-1

21日(木) 内科健診 1・3・5年生

27日(水) 歯科健診 全員

28日(木) 耳鼻科検診 1・4年生、有症者




5月27日 歯科健診があります



しかけんしん ば しこう は よご は じょうたい は じょうたい
歯科健診では、むし歯がないか、歯垢(歯の汚れ)がついていないか、といった歯の状態だけでなく、歯ぐきの状態
はなら か あ じょうたい み し しかけんしんとうじつ あさ とく は とうこう
や歯並び、噛み合わせの状態なども診てくださいます。歯科健診当日の朝は、特にしっかりと歯みがきをして登校しまし
よう。


歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろいろな細菌(常在菌)が住んでいます。むし菌のような悪い菌もあります。細菌が歯にくっくと、そこほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1~2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし菌や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいでとはれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。



れんきゅうちゅう きそくただ せいかつ げんき す
★連休中も規則正しい生活で、元気に過ごそう!

<p>よふ かしせず、はやね はやお 早起きをしよう</p> 	<p>とく きたくじ しょくじ まま わす てある 特に帰宅時や食事の前は忘れず手洗い</p> 	<p>そと てきど からだ うご 外で適度に体を動かそう</p> 
<p>せいけつ す 清潔に過ごそう</p> 	<p>えいよう しょうじ ところ 栄養バランスのとれた食事を心がけよう</p> 	<p>スマホやゲームの時間を守ろう</p> 

いちにち げんき ための 朝 の 過ごし方

いちにちげんき す 一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
まいにち いしき いちにち 毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

4つの約束

- 1 はやお 早起きしよう
- 2 ひかり 日の光を浴びよう
- 3 あさ 朝ごはんを食べよう
- 4 うちを 出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

五月病ってなんで5月なの?

5月になると「やる気が出ない」「朝がづらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。

4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、そのころから体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。



