

保健だより 5月

何て言ってる? 歯科検診用語の意味も知っておこう!

1 現在歯 (しぜんは) ☆ 治療の必要のない健康な歯

2 虫歯 (むしは) 治療が必要な歯

3 処置歯 (しちし) 治療が済んでいる歯

4 歯周疾患 (ししゅうしん) 要観察者 軽度歯肉の炎症がある

5 歯周疾患重症者 (ししゅうしんしんじやうしや) 治療が必要な歯周疾患

6 喪失歯 (ぼうしし) (永久歯) 永久歯がなくなった状態

7 要注意乳歯 (ちゆういし) 抜くかどうか相談が必要

全て覚えたかな?

※〇でかかれているのが読み方です

からだ ココロ
疲れていませんか?



5月病に注意して!

新年度が始まって1ヶ月!

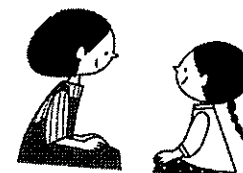
1年生のみなさんは、中学校生活には慣れましたか?

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか? GW 後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。春の環境変化の中で頑張ってきた人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人がなりやすいと言われています。

ちょっと疲れたな、と感じたら次の方法を試してみよう!

○モヤモヤを吐き出す

- ・信頼できる人に話してみる
→ 家族、先生や友達に周りはみんなの味方が保健室もいつでも話しに来てね!



○早寝早起きを心がける

- 睡眠をたっぷりすることで脳がスッキリするよ!

○お風呂にゆっくりつかる

- お風呂の中で歌を歌ってストレス発散~! という子一度試してみて!



○好きなことをする

- 絵を描いたり、好きなアニメを観たり...
好きなことやものは人それぞれ! 自分の好きなことをしてリフレッシュしよう!



今月の SC 来校日時	2日 (火)	12:30~ 15:30
	9日 (火)	
	16日 (火)	
	30日 (火)	

【予約方法】

担任の先生や教育相談担当の井上先生、刀禰先生に伝えてください。