

ほけんだより 5月

令和8年5月15日
川口市立芝園学園中学校
陽春分校 保健室

5月の大型連休は、ゆっくりと体を休められましたか？5月は疲れが出やすい時期です。よく寝てよく食べてよく遊ぶなど、「ひと休み」も大切にしましょう。

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



身のまわりの清潔を保とう！

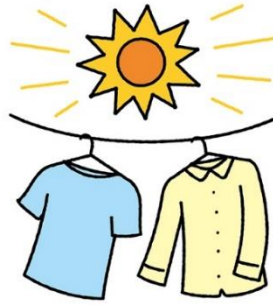
ここちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



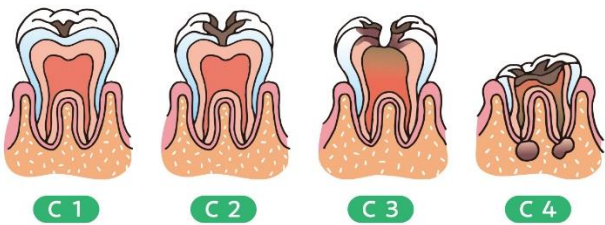
清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

5/20 (水)は歯科検診です！

こんなことをみえています

歯科医さんが言っている言葉の意味

むし歯になっていないかな？



むし歯って？

歯の表面が少し溶けたむし歯から、歯の根っこまで溶けた重症のむし歯まであります

歯周病になっていないかな？



歯周病って？

歯ぐきの炎症です。放っておくと歯を支えている骨まで溶けてしまいます

あごの関節に異常はないかな？



歯並び・かみ合わせの異常はないかな？



歯みがきでじょうずに歯垢が取れているかな？



斜線
しゃせん

むし歯になったことがない健康な歯

○
まる

むし歯になったけれど治療した歯

×
ばつ

抜いたほうがいいかもしれない乳歯

歯医者さんへ！

CO
シーオー

むし歯になりかけの歯

要注意

GO
ジーオー

歯ぐきの軽いはれ・出血

要注意

C
シー

むし歯

歯医者さんへ！

G
ジー

歯肉炎
歯周炎

歯医者さんへ！