

# ほけんだより 5月

令和5年  
5月12日発行  
松橋高校 保健室

新学期が始まって約1ヶ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ときにはゆっくり休みながら、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

## 朝食で1日をスツキリ始めよう！

### 朝食の効果とは？

「朝ごはん、食べてきた？」「何も食べてません・・・」  
体調不良で保健室に来室した人からは、こんな答えがよく聞かれます。朝食には、どんな効果があるのか、あらためて見てみましょう！

- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと、脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は、肥満につながりやすいといわれています。



### 朝食を食べるためには？

「食べたほうがいいのは分かっているけど、なかなか・・・」  
という人も多いようです。では、どうすれば食べる習慣が作られるでしょうか？

- ◎食べる時間がない → 朝早く起きる。  
そのためには『早く寝る』ことが大切です。
- ◎食欲がない → 夕食を早めにとり、夜食を控える。
- ◎食べるものがない → パン、クラッカー、バナナ  
など、すぐに食べられるものを前日に用意しておく。



毎朝早起きして、しっかり朝食を食べて、元気に登校！  
これが目標ですが、すぐにはなかなか難しいと思います。  
まずは「何か一口でも食べて」学校に来る習慣を、できるところから身につけてほしいと思います。

## 今後の健康診断予定について

項目	対象学年	日程
尿検査	4/27,28 提出の陽性者 未提出者	5/18 (木) 19 (金)
耳鼻科検診	1年生全員 2、3年生の問診票抽出者	5/24 (水) 14:00~
結核検診	1年生全員	5/25 (木) 9:00~
眼科検診	1年生(視力がC以下と 問診票抽出者) 2、3年生の問診票抽出者	6/12 (月) 13:30~

**健康診断** わかること。わからないこと。

**わかる**

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

**わからない**

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

受診や検査が必要な人へ通知を渡しています。

特に、むし歯がある人は早めに治療しましょう！  
放っておくと、さらにひどくなり、時間とお金がかかります。

## 歯肉炎に注意！！

4月に歯科検診を行いました。受診が必要な人へお知らせのプリントを渡しています。早めに歯科医院で検査や治療を受けましょう。学校歯科医より「歯肉炎が多くみられます」とお話しがありました。

歯肉炎とは・・・歯肉（歯ぐき）に炎症がおき、腫れてきたり、血が出たりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま放っておくと、もっと重い「歯周炎」になってしまいます。

歯肉炎だと、歯肉（歯ぐき）が赤くてブヨブヨしています。  
鏡で自分の口の中をチェックしましょう。  
歯みがきで予防できます！



**歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ**

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように

毛先が歯と歯の間に届くように、デンタルフロスも使おう