

新学期が始まって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。新しい環境に適應しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎて、疲れてしまう時もあります。また、昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい季節でもあります。ときにはゆっくりする時間を取り入れながら、規則正しい生活を心がけていきましょう。

健康診断について



4月から6月にかけて、定期健康診断が実施されます。

健康診断は、治療が必要な疾病を早く見つけるだけでなく、自分の健康状態について知り、楽しく学校生活を送るために必要です。

健康診断後は、再検査や治療が必要な人に結果をお渡ししています。必ず、保護者の方にプリントを見せてください。早めに病院を受診することをお勧めします。

【今年度お世話になる学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方のご紹介】

- うきクリニック 渡辺 麻耶先生（内科医）
- 松橋耳鼻咽喉科・内科クリニック 松吉 秀武先生（耳鼻科医）
- 安武眼科 安武 博樹先生（眼科医）
- 緒方歯科 緒方 博之先生（歯科医）
- 良寛堂薬局 高濱 寛先生（薬剤師）



自分の歯の状態を確認しましょう！！

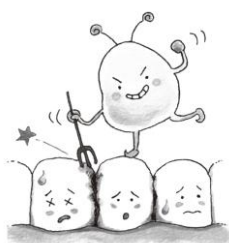
4月23日に歯科検診を行いました。治療や再検査が必要な人へ、お知らせを渡しています。むし歯や歯肉炎・歯周炎がある人は、必ず、早めに歯科医院で検査や治療を受けましょう。

また、「GO」と言われた人が多くいます。

GO（歯周疾患要観察者）

⇒プラーク（磨き残し）があり、歯肉（歯ぐき）に軽い炎症がみられます。

プラークがつきにくい食生活を心がけ、効果的な食後のブラッシングで、歯肉（歯ぐき）の炎症を改善することができます。



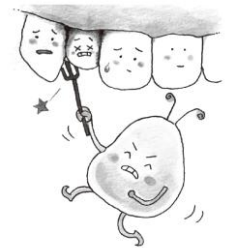
歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



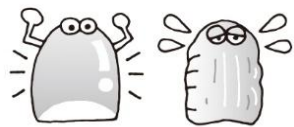
奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこしている場所

↑↑ みがき残しが多い場所です！ 意識しながらブラッシングしましょう！ ↑↑

爪は健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



自分の爪をチェックしてみましょう！

保健室では、爪が長い人をよく見かけます。爪が長いと、自分がケガをするだけでなく、相手をひっかいてしまうこともあります。

また、爪の裏側にはカスがたまりやすくなり、雑菌もたまって不衛生な状態となります。一週間に一回はチェックして、爪は短く、清潔にしておきましょう。

元気の前借り!? エナジードリンク

エナジードリンクは「疲れを感じさせなくする」だけで「疲れを取る」効果はありません！
カフェイン摂取量が1本で基準を超えるものもあり、成長期には悪影響が心配されます。

浅い眠り...



気分の浮き沈み



糖分の摂りすぎ



エナジードリンクの代わりに

15分の昼寝 ☆ パワーナップ



スッキリ効果は
カフェイン以上

炭酸水や 濃い系緑茶



眠気覚ましに
十分な効果あり！

ラムネ・バナナ



脳のエネルギー源
「ブドウ糖」を
速攻チャージ！