

いよいよ5月

令和6年5月29日
平戸高等学校

担当
島田 大誠 (3-1)
山口 愛子 (3-1)

入学式、歓迎遠足が終わり、いよいよ5月31日から高総体が開催されますが、みなさん、心と体の状態はどうか？最近は昼間と夜の気温の差が激しいため、体調を崩す人も見かけます。規則正しい生活をして、自分の体調をしっかり管理していきましょう。

よく聞く5月病って？

5月になるとよく『5月病』という言葉を目にしますが、こういった状態のことをさしているか知っていますか？『5月病』は、新しい環境や人間関係から生じ、期待や不安で緊張が続き、連休後でその緊張が緩み、「なんとなくだるい」、「やる気が出ない」、「物事を悲観的に考えてしまう」など心身に不調が現れる状況のこととされています。

自分の心と体のサインを知ろう

ストレスを感じることは自然なことですが、強いストレスがかかった状態が続いてしまうと、「もうこれ以上頑張れない」といったような状態になってしまいます。この状態になる前に、心や体の出すサインに気づき、リフレッシュするようにしましょう。今回は心のサインと体のサイン、リラックス方法を紹介します。参考にしてみてください。

<心のサイン>

- 気分が落ち込む
- なんとなく不安
- 何もしたくない
- イライラする



<体のサイン>

- 眠れない
- 疲れる
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- おなかの調子が悪い

<リラックス方法>







- 自分の好きなことをする（趣味）
- ストレッチで体をほぐす
- たくさん寝る
- 筋トレ



歯科検診で自分の歯の状態を確認しよう

4月から様々な検診がありましたが、残すところ歯科検診のみとなりました。学校で実施する歯科検診では、むし歯の有無や、歯肉の状態、噛み合わせに異常がないかどうか等を調べています。今回は、歯科検診の時に使われる用語を紹介します。歯科検診で登場する数字は歯の位置を示しています。前歯（中切歯）が1番です。歯科検診で歯科医の先生の声聞きながら、自分の歯の状態を確認してみましょう。

例：「1CO」…中切歯が初期のむし歯

用語	歯の状態	用語	歯の状態
斜線	健康な歯 	○ (まる)	治療済みの歯 
CO	初期のむし歯 	C <small>(シー、カリエス)</small>	むし歯 
GO	軽度の歯肉炎 	G	歯肉炎 



歯科検診の日程

6月12日（水）：1年生

6月14日（金）：2・3年生

災害共済給付制度 についてのお知らせ

下校中や授業中、部活動中など学校の管理下でケガをして医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センターに申請すると、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象となります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。給付の手続きに必要な書類をお渡しします。