

# ほけんだより 5月

新学期が始まってから1ヶ月が経とうとしています。環境が変わると新しい出会いや新鮮な出来事がたくさんありますが、ストレスや疲れもため込みやすくなります。  
4月に続いて5月も遠足や修学旅行、球技大会などの楽しい行事がたくさんありますね！  
ゆっくりお風呂に入ったり、睡眠を十分にのったりして、心と体をリラックスさせてあげましょう！

## 五月病ってなんだろう

入学や進級などの季節の変わり目が過ぎた五月ころ、なんとなく気が滅入ったり体の調子が優れないのは「五月病」かもしれません。

### 主な原因

- ・受験等、緊張からの解放
- ・新しい環境や人間関係になじめない
- ・目標を達成し、次の目標を見失い混乱してしまう
- ・現実と接して膨らませていた期待が急激にしぼみ失望し、やる気をなくすなど



### 主な症状

- ・朝起きられない ・食欲がわかない
- ・めまいや頭痛、腹痛がする
- ・なんとなく落ち込む
- ・興味・関心がわかない
- ・何事もあっくうでやる気が出ない
- ・イライラする



あせらないこと。考えすぎず、時々自分をほめてあげよう。

## 五月病かな？と思ったら



疲れを感じたら無理をせず、のんびり、ゆっくりできる時間を持つ。



小さな趣味や目標を見つけてトライしてみよう。

☆誰にでもたまには疲れる日があると思います。体を動かしたり好きなことをしたりして、適度にリフレッシュしましょう！それでもつらい時はいつでも保健室に来てくださいね😊

## 歯と口の健康を守ろう

日和佐中学校では5/9(木)に歯科健診があります。普段の歯みがきがきちんできているか、この機会にチェックしてみましょう！  
歯科健診の結果は全員にお知らせします。(身長体重は7月に健康カードで、他の健診は所見のある生徒のみに通知します。) 結果を確認して、治療が必要な人は早めに病院へ行きましょう。

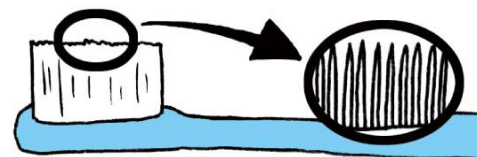


歯こうをためないために…

## こまめに歯みがきをしよう！

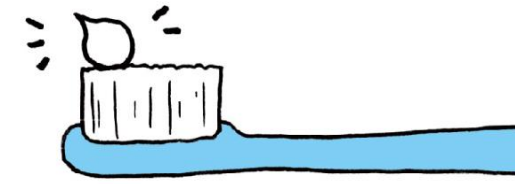
歯に付着している白っぽいカス状のものを「歯こう」といい、むし歯や歯周病の原因になります。毎日歯をみがいて、歯こうを取り除きましょう。

### 理想的な歯ブラシ



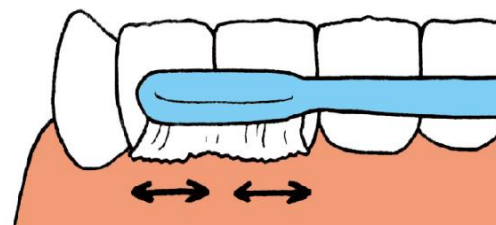
ブラシの先端が極細になっている歯ブラシは、歯周ポケットにたまった歯こうを取り除きやすい。

### 歯みがき剤の量



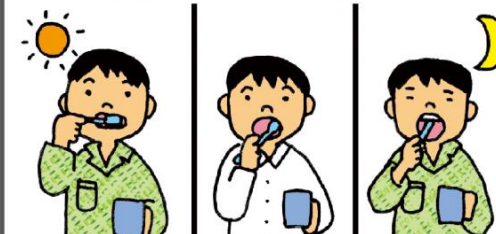
歯みがき剤は少量つける。また、フッ素入り歯みがき剤は、むし歯予防になる。

### 歯ブラシの動かし方



歯と歯ぐきの間にブラシを立て、左右に細かく動かす。

### 歯みがきのタイミング



朝起きた直後・食後・寝る前にみがくのが理想的。