



## 内科検診・歯科健診の結果を配付します。

4月に行われました検診の結果を配付します。歯科健診と視力測定の結果は全員にお知らせいたします。その他の検診で特に異常のない項目は、1学期末（7月）に健康カードにてお知らせいたします。今回の結果を見て、受診の必要な人は早めに病院を受診してください。

今回歯科健診では、学校歯科医の森口先生より、「去年より、全体的に口の中の環境は良くなっている」とのお褒めの言葉をいただきました。むし歯がなかった人は今の調子で歯磨きを続けてください。

フッ化物洗口は、薬剤が届き次第開始をします。5月下旬の予定です。またお知らせします。

### ～ 歯科健診結果 ～

C（う歯）保有者：4名  
CO（むし歯になりそうな歯）保有者：13名  
GO（歯周病になりそうな状態）：2名  
歯石保有者：10名

## 健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



### ☆☆☆今後の保健行事☆☆☆

- 尿検査（全員） 5月17日（金）
- 尿検査2次（対象者のみ） 5月28日（火）
- 歯と口の健康講話 6月3日（月）
- 薬物乱用防止教室 6月27日（木）

### 尿検査容器は前日（5月16日）に配付します



### ☆ 3年生のみなさん ☆

天草市では、将来の病気のリスクを知り、健康管理につなげるために、市内の中学校3年生を対象にピロリ菌検査を実施されています。これは、学校の健康診断とは異なり、希望者のみです。尿検査と一緒に検査をすることができます。

希望をする人は、本日配付しております「申込書兼同意書」を5月17日尿検査1次の提出までに提出をお願いします。

裏も読んでくださいね。

## 5月病 って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



### 体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

### 心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

先週から本格的に体育大会の練習が始まっています。1年生は入学して1ヶ月が経ち、緊張の糸が切れてどっと疲れが出てくる頃ではないでしょうか？2・3年生はリーダーとしての責任を背負い、いつもの学校のリズムとは違う生活となったことで、体も心も疲れてくる人がいるかもしれません。疲れているときにはしっかり栄養を取り、十分に睡眠をとるようにして下さい。気分転換にゲームをして夜更かし…なんてことは、体が余計に疲れてしまうので、注意しましょう。

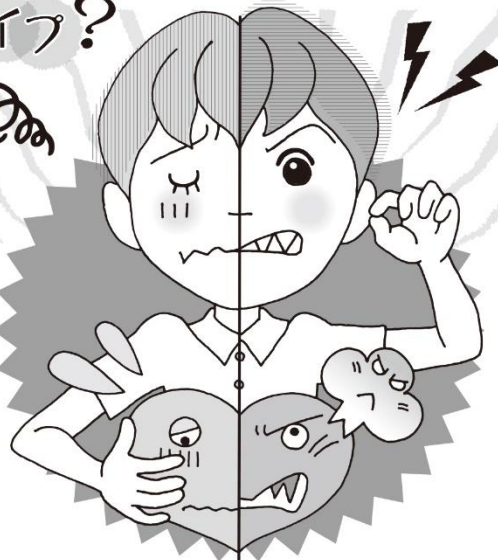
## ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ？

ウジウジさん  
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいらない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさん  
タイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

### ウジウジさんタイプへのアドバイス

#### ❀ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



#### ❀ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

#### ❀ 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

### カリカリさんタイプへのアドバイス

#### ❀ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

#### ❀ 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるように心がけ余裕ができるかも。



#### ❀ 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。