



# 5月 保健だより



新年度が始まり1か月が経ちました。新しい学年・クラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人も見かけます。戸惑いや葛藤もあったことでしょう。昼夜の寒暖差でただでさえ体調を崩しやすい季節。時には一息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。



## 5月28日(木) は歯科検診です

幼少期はお家の方がみなさんの歯磨きや間食を管理してくれていたと思いますが、高校生は自己管理となり、甘い食べ物や飲み物の間食が増えたり、不十分な歯磨きで歯垢がたまりやすくなったりしていると思います。歯科検診の結果を見て、むし歯や歯肉炎、歯垢の磨き残しがないかを確認してください。詳しい検査や治療が必要な場合には、速やかに歯科医院を受診しましょう。



### 用語解説 歯科検診

- 【/】 むし歯がなく健康な歯（現在歯）
- 【CO】 むし歯になりかけている状態（要観察歯）
- 【C】 治療していないむし歯（未処置歯）
- 【O】 治療したむし歯（処置歯）
- 【GO】 軽い歯肉の炎症がある状態（歯周疾患要観察者）
- 【G】 治療が必要な歯周疾患（歯周疾患罹患者）

## そろそろ注意が必要です！

### 熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。



### 紫外線

紫外線が強くなってくる時季です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。



## こんな症状はありませんか？

やる気が出ない

食欲がない

体がだるい

気分が落ち込む

眠れない

頭痛や腹痛



ゴールデンウィーク明けあたりから、こんな症状がみられたら

もしかしたら、「5月病」かもしれません。4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。5月病は誰にでも起こり得ます。つらいときは一人で抱え込まず、信頼できる友達や大人に相談してください。もちろん、保健室でもあなたの来室を待っていますよ。

# 5月以降の健康診断の日程

まだまだ健康診断が続きます。

受診勧告をもらった人は早めに病院でみてもらいましょう。

月	日	曜日	検診	時間	学校医	場所	備考
5	11	月	内科⑥	13:30~	永木先生	保健室	1I、2A、未実施者
5	13	水	内科⑦	13:30~	渡辺先生		3I、2B、未実施者
5	28	木	歯科	9:00~	安藤先生	第1会議室	全学年
6	5	金	運動器①	13:30~	小林先生	保健室	1年
6	19	金	運動器②				
7	3	金	運動器③				

月	日	曜日	検診	時間	実施	場所	備考
5	14	木	尿検査①	~9:00	県メディカルセンター	保健室	全学年
6	2	火	尿検査②	~9:00			未提出者・2次検査対象者
6	3	水	心臓検診	9:00~11:00		第1会議室、検診バス、保健室	1年 欠席した場合は県メディカルセンターにて受診
6	17	水	尿検査③	~9:00		保健室	未提出者・2次検査対象者
6月以降			色覚検査	昼休み	養護教諭	保健室	希望者 申込書提出メ切 5/28(木)

## 災害共済給付について

学校生活でけがをして病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターから災害共済給付金を受け取ることができます。入学時に提出していただいた加入同意書をもとに、今年度も全生徒が加入しました。体育や部活、登下校中など、けがをした場合は申し出てください。

災害共済給付は、窓口支払いが1500円以上（保険3割負担）であった場合が対象になります。また、**マル福や神福など医療費助成制度との併用はできません**のでご注意ください。お問い合わせは保健室（横岡）までお願いします。

また、令和9年1月より、災害共済給付オンライン請求システムがリニューアルされる予定です。詳細が分かり次第お知らせします。災害共済給付webでは、リニューアルにあたって特設ページが開設されています。ぜひそちらもご確認ください。

【特設ページ】災害共済給付オンライン請求システムリニューアル（令和9年1月予定）について

<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/saigai/tabid/3061/Default.aspx>

## 保健室の一角

保健室では、4体のぬいぐるみとともに皆さんをお迎えしています。中でも一番人気はピグレットです。性別を問わず、抱きしめながらベッドで休んでいる生徒の姿を見かけます。定期的に洗濯をしているため、

少し中綿がへたってきてしまいましたが、それでもみんなに愛されている大切な存在です。

