

# ほけんだより 5月

令和8年5月1日(金)  
朝霞市立朝霞第三中学校

保健室 NO.2

## 暦の上では夏です!

5月5日は『立夏』です。夏が始まる日とされ、汗ばむ日も増えてきます。今年も4月でも夏日が観測され、5月もとても暑くなる日が予想されます。外での運動が気持ち良い時期でもありますが、暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすい時期でもあります。

ご家庭でも十分に睡眠や水分をこまめに摂取することを心がけて下さい。

体育大会の練習も  
はじまります。暑さ対策  
を十分に行いましょう!

4月から暑い日が増え始め、体育の授業で体調を崩す生徒が増えていきます。話を聞くと「朝から何も飲んでいない」「学校に来てから何も飲んでいない」という生徒が少なくありません。水筒を持参できる人は、忘れずに持ってきてきましょう。また、水筒や水道の水をこまめに補給しましょう。

特に、熱中症になりやすい人は、スポーツドリンクも持参するようにしましょう。もし、“体調が良くないな”と感じたら、早めに先生やお友達に伝えるようにしましょう。

### 熱中症注意報発令中!



## ～5月も保健行事が続きます～

ほけんだよりやお手紙(お知らせ)等で、日程や注意事項をよく確認し、事前に準備をお願いします。						
月	日	曜	検診項目	時間	対象	服装・持ち物・注意事項など
5	25	月	心臓検診	13:15～	特別支援学級 1年生 昨年度欠席者 経過観察者	事前に配付されている資料をよく確認しておくこと ※女性技師が検査を行い、個別に実施します。
	26	火	耳鼻科検診	8:50～	全員	耳掃除をしてきましょう
	28	木	歯科検診①	8:45～	特別支援学級 1年1組～5組 3年	当日の朝、必ず『歯磨き』をしっかりしてくること
	29	金	心臓検診 【予備日】 ※場所 ゆめぱれす	【男子】 14:00～ 14:25 【女子】 14:30～ 15:00	心臓検診を 欠席した生徒	個別に配付されている手紙をよく確認すること ※保護者引率となります

# 思春期に注意したい 歯の健康

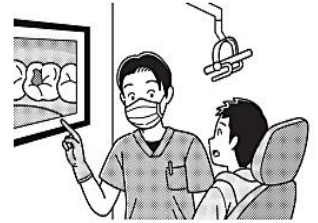


保護者が間食や歯磨きを管理していた幼少期と比べると、思春期には自己管理となり、甘い飲食物の間食が増えたり、不十分な歯磨きで歯垢がたまりやすくなったりして、むし歯や歯肉炎を発症しやすくなります。歯科健診の結果を通して、歯の健康について考えてみましょう。

## 歯科健診を受けた後は、結果を確認することが大切



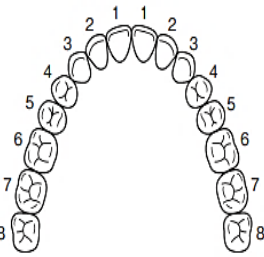
結果を見て、むし歯や歯肉炎、歯垢の磨き残しがないかなどを確認してください。



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てください。

## 学校歯科健診のチェックポイント

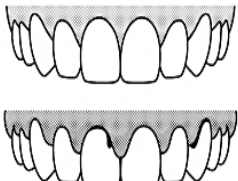
### ① むし歯や歯垢の有無を確認



【/ (斜線)】: 健康な歯 【○ (マル)】: 治療済みの歯  
【CO (シーオー)】: 初期のむし歯 【C (シー)】: むし歯

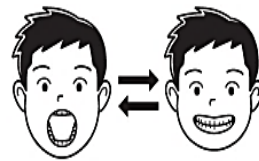
歯科医の先生が、上下左右の1本1本の歯の状態を確認し、歯の位置とあわせて、口頭で伝えていきます。「1番、C」と聞こえたら、前歯にむし歯があるということです。

### ② 歯肉に炎症がないかを確認



健康な歯肉はピンク色で引き締まっていますが、歯肉に炎症を起こしていると、赤く腫れ、出血します。

### ③ 歯列やかみ合わせの確認

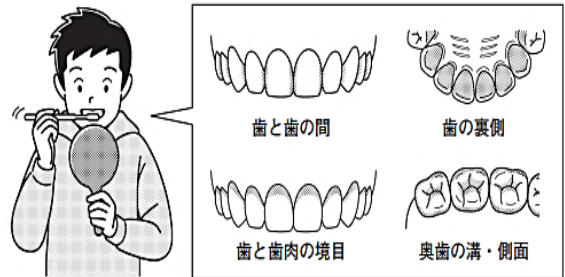


口を開閉し、歯並びやかみ合わせ、顎の動きに問題がないかを確認します。

## 日頃の生活習慣を見直し、むし歯や歯肉炎を防ごう



勉強などで間食をするときには、砂糖が入っていないものにしましょう。甘いものは1日1回、飲み物は水やお茶にして、できるだけ甘いものを組み合わせないようにしましょう。



歯磨きでは鏡を見て、歯と歯の間、歯の裏側、歯と歯肉の境目、奥歯なども丁寧に磨きます。

## こんな症状はありませんか?

やる気が出ない

体がだるい

眠れない

食欲がない

気分が落ち込む

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。心当たりのある人は、保健室に相談にきてください。

体や心が不調なときは無理をせず、ゆっくりと休み時間を取りましょう。

## こわって 思春期?



最近、急にイライラしたり、気分が落ち込んでいませんか? おうちの人や先生など、周りの大人に思わず反発してしまったり、「何も話したくない」と思ったりする人もいるかもしれません。

そんなあなたは、思春期に入ったのかも!? 心と体が大きく成長する思春期は、気持ちが不安定になりがちです。自分の気持ちをコントロールするのは、思春期を通過した大人でも難しいもの。あなたも、無理に気持ちを抑えようとしたり、自分を変えようとしたりする必要はありません。ただ、「ああ、今は思春期なんだな」と受け止めると、少しは気分が楽になるかも!? 深呼吸したり、好きな音楽を聴いたり、上手に気分転換をするのもおすすめです。

