



# 保健だより

## 5月



鹿嶋市立平井中学校 平成29年5月2日発行 No.2



**保健目標：自分の健康状態を知ろう**

**安全目標：学校生活の安全について考えよう**

新学期が始まって1ヶ月。今年の春は、少々肌寒い日が多くありましたが、5月になり暖かく爽やかな気候になってきましたね。今年度初めての大きな行事である、校内陸上が終わり、明日からはゴールデンウィークとなります。新しい環境、学校行事と、緊張感をもって過ごした4月でしたが、そろそろ体と心の疲れが出てくる頃ではないでしょうか。

部活動に学習に、レジャーにと、ゴールデンウィークも何かと忙しくなると思います。なるべく基本的な生活リズムを崩さず、その中での時間の使い方をよく考えて、活動する時間・休む時間を上手に配分していきましょう。

心と体は 一体です



心が疲れたと感じたら、体を休めてみてね。



## 心身のお疲れに魔法の「3R」～心も体もすっきり～

### 心と体をゆるめる

「Relax (リラックス)」

- ・ゆっくりと「ぬるめの」お風呂に入る。
- ・のんびりできる時間を作る（あえて何もしない時間）

※ただし、このリラックスの時間は、「だらだらとずっと」は逆効果。やるべきことをやってから、心身共に解放する気持ちで、けじめのあるリラックスを♪



### 気分転換を図る

「Refresh (リフレッシュ)」

- ・友だちや家族と楽しい時間を過ごす。
- ・趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ。
- ・自然の中で深呼吸する。

※楽しい・気持ちいいと思えることが第一！たくさん笑うだけでも、リフレッシュになります。



### 疲れを回復させる

「Recover (リカバー)」

- ・早い時間に寝て、しっかり睡眠をとる。
- ・たくさん運動した後のストレッチをして、体が喜ぶ食事を摂る。

※睡眠は良くも悪くも、心身の健康に大きな影響を与えます。また、成長期の皆さんは、運動後のストレッチやたんぱく質の多い食事が疲労回復に重要です！



## 5月の保健行事～まだまだ続きます！しっかり受けよう！～

5月8日(月) … 内科検診(3年生・2年AB)

9日(火) … 内科検診(2年CD・1年生)・尿検査二次(該当者のみ)

5月26日(金) … 歯科検診(3年生) 30日(火) 歯科検診(2年生)

### こどもの日に 食べるもの といえば…



5月5日は「こどもの日」。この日に食べるものといえば、やっぱりこの二つ！

●ちまき：もちやもち米などを笹の葉で包んで蒸したものだ。この日にちまきを食べるのは、もともとは中国から伝わった風習で、「難をさける」という意味があるそうです。

●かしわもち：あんが入ったもちを、かしわの葉で包んだものだ。「かしわ」は、新しい芽が出ないと古い葉が落ちないことから、「家系がとだえない」縁起のよいものとされています。

## 何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう！



現在歯

治療の必要のない健康な歯



CO 要観察歯

むし歯になりそうな歯



C むし歯

治療が必要なむし歯



O 処置歯

治療の済んでいる歯



GO 歯周疾患要観察者

歯肉に軽度の炎症がある



G 歯周疾患罹患患者

治療が必要な歯周疾患



Δ 喪失歯(永久歯)

永久歯がなくなった状態



X 要注意乳歯

抜くかどうか相談が必要な乳歯



