

# 保健だより 5月



令和4年5月13日  
十和田高校保健室 No.2

新学期がスタートして約1か月半が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れ始めた今の時期は疲れやすい時期だと言われています。保健室の中でも「やる気が出ない」「楽しくない」「食欲がない」「だるい」といった生徒の声をよく耳にします。自分の身体からのSOSを見逃さず、自分に合った方法で疲れを回復できるようにしたいですね。

## 「つかれ」のサインかも？

新しいクラスや学年に慣れようと頑張っている人もいるかと思います。次のような状態の人はいませんか？

- やる気が出ない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める

これらは疲れの“サイン”かもしれません。外で活動する時間を増やす、ゆっくりとお風呂に入るなど、自分なりのリラックス方法を見つけて上手にリフレッシュできると良いですね。

## スクールカウンセラーによる 相談も設けています

【来校予定】

6月13日(月) 7月4日(月)  
9月5日(月) 10月17日(月)

時間や申込希望などお気軽にお問い合わせください。生徒は保健室に直接、保護者の方はお子さんを通して、または直接学校までご連絡ください。

## 思いやりの気持ちを忘れず

新型コロナウイルスは今、誰が感染しても不思議ではありません。家族も友人も皆、感染する可能性があります。もし身近な人が感染してしまったら「大丈夫？心配しているよ」と優しい言葉をかけてあげてください。感染した人が辛い思いをしないよう皆で乗り越えましょう。



## 歯科検診結果と受診のお勧めをお届けします

歯科検診①が終了しました。1年生と2Aの皆さんに結果を配布します。(2Bと3年生の歯科検診は6月8日に実施します。) 学校歯科医の八幡先生からお話をいただきました。

- 学校からの結果通知で、むし歯があった生徒は早めに受診すること
  - 歯石と書かれている場合は、自分では除去できないので歯科医を受診して除去してもらうこと
  - 「C」：未処置歯つまり「むし歯」のことです。状態によっては早期に治療を開始すると簡単な治療で済むこともあります。
  - 「CO」は明らかな「むし歯」と断定はできませんが、むし歯の初期症状が見られる歯の状態です。白濁や褐色になっている部分はありますか？
- 以上4つです。当てはまる人は時間を見つけて受診しましょう。



5月12日(木)	尿検査2回目
26日(木)	耳鼻科検診
30日(月)	内科検診(男子)
31日(火)	内科検診(女子)
6月1日(水)	尿検査3回目
8日(水)	歯科検診② (2B・3A・3B)
10日(金)	尿検査 最終

