

# ほけんだより

令和5年5月1日  
第2号  
川口市立幸町小学校保健室

まずは生活リズムから…

## 「寝る」「食べる」「動く」「出す」

### ● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか?」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれないです。



### ● その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要! 毎日食べるように心がけたいものです。

### ● その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんなことでも、続けることが重要です。



### ● その4 出す

「それって生活リズムなの?」と思われがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、からだの中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら、早めにトイレへ。



5月11日(木)にさくら・3・4・5・6年生、18日(木)に1・2年生の歯科健診があります。11日に欠席した方は、18日に健診を受けることが可能です。また、18日に欠席予定の方は11日の健診を受けることができますので、連絡帳等で各担任までお知らせください。

## なんて言っているのかな?

歯科健診用語の意味を知って

おきましょう



**現在歯** (げんざいし) **なしせん**  
治療の必要のない健康な歯

**CO** 要観察歯 (ようかんさつし)  
むし歯になりそうな歯

**C** むし歯 (むしは) **しー?**  
治療が必要なむし歯

**○** 処置歯 (しよちし)  
治療が済んでいる歯

**GO** 歯周疾患要観察歯 (ししゅうしつかんりかんさつし)  
軽い歯肉の炎症がある

**G** 歯周疾患罹患患者 (ししゅうしつかんりかんしや)  
治療が必要な歯周疾患

**△** 喪失歯 (永久歯) (そうしつし えいきゅうし)  
永久歯がなくなった状態

**×** 要注意乳歯 (ようちゅういにゅうし)  
抜くかどうか相談が必要な乳歯

## 5月病に注意して!



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか? ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す (信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける (睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する (太陽の光を浴びる)