

# 保健だより 5月号



令和8年5月  
石川県立輪島高等学校  
保健室



新学期が始まってから1か月が経ちました！それぞれ慌ただしく、忙しい毎日をご過ごしていたと思います。4月の疲れを今、引きずっていたりはいませんか？5月病という言葉がある通り、5月は心や体の疲れがGW明けに出やすい時期です。そんな時は無理せず、良い休養をとりましょう。

## 歯科検診の日程が決まりました

日程の確認をお願いします。

3年生普通コースの陸上部は総体期間と被っているため、5月19日（火）に1年生と一緒に受けてもらいます。よろしくお願いします。

月日	時間	内容	注意事項
5月	13:10~	1年普通コース歯科検診	3年生陸上部普通コースも一緒に
		2年普通コース歯科検診	
		3年普通コース歯科検診	昼食後、歯を磨いておく
6月	2日（火）	ビジネスコース歯科検診	



## 歯科検診用語解説

歯科検診の結果が返ってきたら、記号や数字などの「歯科検診用語」に注目！用語の意味を知っておくと、歯みがきの方法や生活習慣を見直したり、歯科医院を受診したりする目安がわかります。

「受診のおすすめ」のお知らせをもらった人は、早めに歯科医院を受診して検査・治療をしましょう。



- 【/】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）

## 熱中症に注意！！

仮設校舎に移ってから、太陽の日差しをダイレクトに感じるようになりました…。

まだ5月とはいえ、体が暑さに慣れていない時季のため油断しないようにしましょう。

水分をこまめに  
とりましょう！



健康的な  
生活リズムや習慣を！



## 5月病について

5月病は正式な病名ではありません。4月の進学や就職など環境の大きな変化に伴うストレスが、GW明けの5月頃に心身の不調として現れる状態の総称です。無気力、倦怠感、不眠、食欲不振などが主な症状です。もし、自分もそうかもしれないと思った人は、急に何でも頑張ると心身のバランスが崩れてしまうので、ゆっくり「ならし」ながら動き出すことが大切です。

### 生活リズムを戻して朝は太陽光を浴びる



幸せホルモンの「セロトニン」が増え、不安の解消につながります。

### 散歩や運動で適度に肉体的疲労を



精神的な疲労を肉体的疲労に置き換え、夜はぐっすり眠れるようになります。

### バランスの良い食事や入浴を大切に



特にタンパク質（肉、魚、大豆製品など）が少ないと感情のコントロールが上手くいかないため、バランスよく摂り入れましょう。

### 頑張りすぎず、ストレスと上手に向き合う



頭で考えすぎると、さらにもやもやします。誰かに相談する、とりあえず朝動いてみるなど行動を主体にすると気持ちもすっきりします。

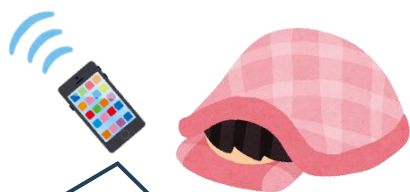
## 朝の目覚めをすっきりにする方法

まず、5分おきにアラームを鳴らすスヌーズ機能は、眠い状態から何度も無理に起こされるため、すっきり起きることができず NG です！

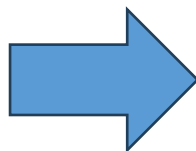
「ウィンドウアラーム」というおすすめの方法があります。

①本当に起きたい時刻の15分前に1回目のアラームを鳴らす。

②起きたい時刻に2回目のアラームを鳴らす。



アラーム音は  
静かな音量で



アラーム音は  
普通の音量で

## 総体・総文前になりました！

運動部の皆さんは怪我をしないよう、運動前のストレッチや水分補給をしっかりと！！

