



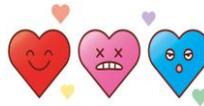
平成29年5月10日(水)発行
佐世保市立黒島小中学校 保健室
(第3号)

ゴールデンウィークは、ゆっくり過ごせましたか？

5月は、「5月病」という心と体の不調が現れやすい時期でもあります。

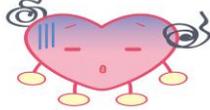
5月8日(月)から14日(日)までの1週間、黒島っ子元気大作戦です。
生活リズムを整えて、時間を上手に使い、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

5月病には、いろいろなタイプがあります。



●無気力タイプ

「楽しいことなんて何にもない。」「何もかも、めんどくさい。」が口ぐせ。
緊張しすぎて、心まで疲れていませんか？
もっとリラックスしましょう。



●はりきりタイプ

新しい学年になり、「今年こそは！」とはりきりすぎて、からだの疲れがとれないタイプ。

最初からとばしすぎず、マイペースでいきましょう。



●がっかりタイプ

「〇年生になったら・・・」と、大きな期待を持っていたのに、期待はずれのことが多くてがっかり。

「何もやる気がなくなった。」なんて言わないで！
まだ始まったばかり、夢はこれからですよ。



5月8日(月)から14日(日)までの1週間

くろしま こげんきだいさくせん
黒島っ子元気大作戦です。*提出日: 5月15日(月)



※※※ 5月11日(木)は、歯科検診です。 ※※※

- ★検診時間: 11時10分～12時00分
- ★検診場所: 保健室
- ★検診医: 歯科校医 中川 知之 先生
 歯科衛生士 宮崎 智里 先生
 福嶋 沙也加先生



※朝から歯みがきをていねいにしてきてください。



..... **自分の歯肉の状態をチェックしてみましょう。**

昨年度の歯科検診では、歯肉炎と診断された人が63%いました。
歯だけでなく、歯ぐきまでていねいにみがくようにしましょう。

【健康な歯肉】

【歯肉炎】



- ・うすいピンク色
- ・引きしまってたかい
- ・歯と歯の間にしっかりと入りこんで三角形に見える
- ・出血しない

- ・赤っぽいむらさき色
- ・はれてブヨブヨしている
- ・丸く厚みを持ってふくらんでいる
- ・歯みがき程度の軽いしげきで出血する

(第1回 学校保健委員会・衛生管理委員会)

フラッシング指導及び歯と口の講演会 (案内)

- ★講師: 歯科校医 中川知之先生
- ★日時: 5月11日(木) 13:50～14:55
- ★場所: 家庭科室
- ★準備: よごれてもいい服装(小学生)・体操服 ジャージ(中学生)
タオル・歯ブラシ・コップ・手鏡・筆記用具

