

ほけんだより 5月



令和 8 年 5 月 7 日 No.3 宮城県松島高等学校 保健室



あおぞら 青空のもと、さわやかな風にかかれています、からだもこころも、ホツと力が緩みます。

こうない 校内を歩いていると、気持ちのよい挨拶をしてくれる人が多きことに気が付きます。私はみなさんの挨拶から、元氣や明るいパワーをもらっています。ありがとう。

そろそろ心身の疲れが出る人がいてもおかしくない時期です。自分のからだの声に耳を澄ませてみましょう。



けんこう しんだん 健康診断、

まだまだ続きます！



- 5月11日(月) 3年生
- 5月18日(月) 2年生
- 5月25日(月) 1年生

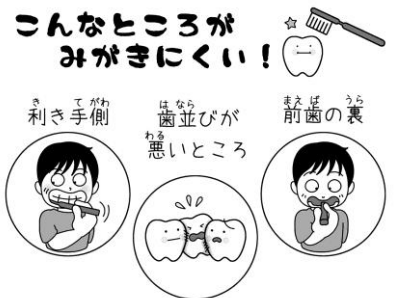
【検査時の服装について】

じょうい 上衣のみ学校の半袖Tシャツを着用すること



- 5月21日(木) 3年生、2年1・2組
- 6月25日(木) 2年3・4組、1年生

あさ 朝しっかりと歯磨きをしてから、とうこう 登校しましょう。



何て言ってる？ 歯科検診

し 歯科検診用語の意味を知っておこう♪



現在歯 **し しゃせん**
治療の必要のない健康な歯

CO 要観察歯 **ようくわんさつし**
むし歯になりそうな歯

C むし歯 **しー？** **かりエス？**
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 歯周疾患要観察者 **ししゅうしつかんやうくわんさつしや**
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つかんしや**
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

X 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

元気の前借り!? エナジードリンク

エナジードリンクは「疲れを感じさせなくする」だけで「疲れを取る」効果はありません！
 カフェイン摂取量が1本で基準を超えるものもあり、成長期には悪影響が心配されます。

あさ ねむ
浅い眠り...



きぶん う しず
気分の浮き沈み



とうぶん と
糖分の摂りすぎ



エナジードリンクの代わりに

ふん ひるね
15分の昼寝
☆ パワーナップ



スッキリ効果は
カフェイン以上

たんさんすい
炭酸水や
濃い系緑茶



眠気覚ましに
十分な効果あり!

ラムネ・バナナ



おススメは
5、6粒

脳のエネルギー源
「ブドウ糖」を
速攻チャージ!



7つのまちがいをさがそう!

