






# ほけんだより 5月

令和8年5月1日  
荏原第五中学校  
保健室



急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症の心配があります。健康的な生活習慣やリズムを意識し、夏に向けて少しずつ体を暑さに慣れさせていきましょう。

## よい睡眠をしっかりとるために

<p>朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる (体内時計のズレをリセットする)</p> 	<p>寝る直前までスマホを見ない (画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)</p> 	
<p>日中に適度な運動をする (運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)</p> 	<p>寝る前に物を食べない (消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)</p> 	<p>寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)</p> 

## 心も体も健康に過ごそう

新学期始まって1か月。新しい環境になれるまでに心も体も疲れが出てくる時期です。少しストレスを感じている人もいるのではないのでしょうか。ストレスを解消するには十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など、基本的な生活習慣を整えることが大切です。また、自分の好きなこと、やってみたいことなどに取り組んで、気持ちを晴らすことも良いことです。

### つらくなったら SOS !

「自分に自信がもてない」「自分が嫌い」と思っていないですか？自分の短所や欠点ばかり気にしていませんか？人間は、良いところもあれば、悪いところもあるもの。これは、誰にでも言えることです。

それでも「しんどい」「居なくなりたい」などネガティブなことを思ってしまうほど辛い時は、思い切ってSOSを出してください。保健室、友達、おうちの人、公的機関（メールや電話など）、きっと誰かがあなたを受け止めてくれます！

◇◆保護者の皆様へ◆◇

4月から定期健康診断の実施にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

健康診断を終了した項目について、受診が必要な場合に随時結果のお知らせを配布しております。受け取った場合は、早めの医療機関受診をお勧めします。また、病気や異常の有無にかかわらず、健診結果をお子様と確認していただけるとありがたいです。

健康診断の結果から何か気になることや心配事などありましたら、いつでもご相談ください。

石川先生の歯科コラム



睡眠と歯について考えると先ず思い浮かぶのはもちろん【<sup>はぎしり</sup>歯軋り】ですね。

詳しく説明するところには収まらないので簡単に言うと…

★寝ている時に起こす 【睡眠時ブラキシズム】

★起きている時の 【覚醒時ブラキシズム】

この二つがあって、寝ている時の所謂【歯軋り】には…

1、グライディング 2、クレンチング 3、タッピング

の3つがあります。就寝中は自分ではどうにもならないので、起床時に気をつける事のみあげておきます。

昼間に自分で歯軋り（強く噛んでいるだけでなく、上下の歯を合わせているだけでも歯や顎にはかなりのストレスになります、つまり前歯で1～2mm開いているのが正常です）をしている方は、自覚していないだけで実は結構います。ご自分で噛んでいることに気が付いたなら、することは簡単、少し歯を浮かせて、その状態が正常だと覚えてください。

原因が覚醒時の噛みしめであれば、これだけで大分改善します、試してみてください。

★学校歯科校医の石川先生の歯科コラムを毎月発行の保健だよりに載せます。

よく読んで、自分自身の生活に落とし込んで考えられると良いですね😊