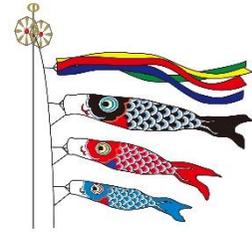


# 保健だより 5月



愛媛県立  
松山西中等教育学校  
R5.5.1

新年度が始まってから1か月が過ぎ、徐々に新しい環境に慣れてきたころではないでしょうか。その一方で、5月病という言葉があるように、心身の不調が現れやすい時期でもあります。規則正しい生活の中に、ゆったりと過ごす時間を取り入れ、心にも栄養補給をしましょう。



## 歯科検診を受ける前に・・・

5月末から6月にかけて、歯科検診を行います。皆さん、食後の歯磨きはできていますか？鏡を見ながら磨いてみると、歯ブラシが届きにくい場所があることに気が付きますよ。歯科検診をきっかけに、歯の磨き方も意識してみてください。



## 何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪



**現在歯** げんざいし  
なしかせん

治療の必要のない健康な歯

**CO** ようかんさつし  
要観察歯

むし歯になりそうな歯

**C** むし歯  
カリエス?

治療が必要なむし歯

**○** しよちし  
処置歯

治療が済んでいる歯

**GO** ししゅうしつかんようかんさつしや  
歯周疾患要観察者

軽い歯肉の炎症がある

**G** ししゅうしつかんりかんしや  
歯周疾患罹患

治療が必要な歯周疾患

**△** そつしつし  
喪失歯 (永久歯)

永久歯がなくなった状態

**×** ようちゅういにゅうし  
要注意乳歯

抜くかどうか相談が必要な乳歯

## 食べられない そのワケは？ 朝食お悩み Q&A

**Q.** 朝は食欲がありません…。

**A.** 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたものの残りが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。

**Q.** 朝食を食べる時間がとれません…。

**A.** 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。

**Q.** 朝食の用意ができません…。

**A.** 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみても良いでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！

## 栄養バランスをわるくしがちな4つの“こ食”に注意！！

これらの“こ食”を続けていると、栄養のバランスが乱れてしまいます。「体をつくるもとになる食品」「エネルギーのもとになる食品」「体の調子を整えるもとになる食品」をバランスよくとるように心がけましょう。

**固食**

同じもの(固定化したもの)ばかり食べる

**個食**

家族が個々に違うもの(好きなもの)を食べる

**粉食**

パンやめんなどの粉でできたものばかり食べる

**小食**

食べる量が少ない(小食である)