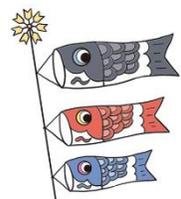


ほけんだより 5月

高柳中学校
保健室
R5.5



新学期が始まって1ヶ月。新しい環境に慣れてきた頃でしょう。一方で、緊張が解け、心身の疲れがでてくる頃でもあります。規則正しい生活を心がけ、疲れを感じたら早めに休養しましょう。

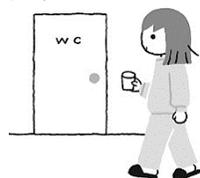
5月の健康診断

日時	項目	対象学年	会場
5/9(火) 9:00~ 13:00~	内科・結核検診	2年、3ABC(三好Dr.) 3DE、1AB (石川Dr.)	保健室
5/12(金) 9:00~	心臓検診	1年	体育館
5/15(月) 8:40まで	尿検査1次	全学年	保健室
5/16(火) 13:00~	内科・結核検診	1CDE、もみの木まきの木	保健室
5/16(火) 8:40まで	尿検査1次予備日	15日に出せなかった者	保健室

内科検診 服装:体操服(長袖の場合は腕まくりをする)・ハーフパンツ
胸の聴診、背中の中聴診→背骨の検査を行います。
保健調査の内科欄に○がついた項目をDr. に伝えます。



心臓検診 服装:男子 体操服(会場に行く前に上体操服一枚に着替える)・ハーフパンツ
女子 上ジャージ(会場で上ジャージ一枚に着替える)・ハーフパンツ
※女子は下着を入れる袋を持ってくる
内容:手足首、上半身に機械を付けて心電図をとります。



尿検査 5/12(金)に容器の配付を行います。5/15(月)朝、忘れずに提出すること。

5月病に要注意!



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか?ゴールデンウィーク後に見られやすいこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。
※医学的な病名ではありません。

進級や進学といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われていいます。最近ちょっとおかしいなと思ったら、右の方法を試してみてください。『がんばるとき』と同じくらい『ひと休みするとき』も大切にしてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷりとり、体を休める)
- 体を動かす
(緊張をやわらげ、体をリラックスさせる)

友達づきあいに悩んだら...

新学期が始まって、友達関係に悩みが出てくることもあるかもしれません。本来、友達とは身近なひとであり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない...」「空気を悪くしたくない...」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまうことは少なくありません。**しんどいな**と感じたら、ちょっと友達から距離を置いて、ゆっくり自分のペースで過ごしてみるのもいいかもしれません。



もちろん言葉や態度には気を付ける必要がありますが、自分の好きな趣味に没頭したり、好きなおやつを食べたりして気分転換するのもおすすめです。相手にとっても自分にとっても**ほどよい距離**で関わるとよいですね。

保護者の方へ

健康診断の結果について

病院での検査や治療が必要な生徒にのみ結果のお知らせ(受診勧告)を配付します。異常なしの場合は通知がありませんのでご了承ください。また、学校での検査はスクリーニング(疑わしいものを選び出す)です。専門医受診の結果「異常なし」となる場合もありますので、ご理解ください。

※1学期末には全校に1学期分の結果が全て載ったものを