



県立明石高等学校  
保健環境部

新年度が始まって1か月が経ちました。元気に過ごしている人が多い一方で、緊張が解れて疲れが出てきやすい時期でもあります。頑張ることと休むことのバランスを上手にとれるといいですね。

**5月病**になっていませんか？

新しい環境や友だちに緊張 → 連休で気持ちが緩む → 連休明けに体調不良…

こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る   ぐっすり眠る   信頼できる人に相談する   好きなことをする

### あなたのストレス解消法は何ですか？

いろんな性格の人がいるように、ストレス解消法も人それぞれです。友人とにぎやかに遊ぶことでストレスを発散させる人もいるし、同じ環境で逆にストレスに感じる人もいます。自分にあったストレス解消法をいくつか見つけておくと安心です。

例えば・・・

- ◎運動する
- ◎湯船にゆっくり浸かる
- ◎美味しいものを食べる
- ◎自然に触れる
- ◎好きな音楽を聴く
- ◎お笑いを見て笑う
- ◎歌を歌う
- ◎話を聞いてもらう
- ◎好きなことに打ち込む などなど

気になる先生や友人に聞いてみるのも楽しいですね。





## 5月の健康診断日程のお知らせ

月・日	時間	対象学年	項目	場所
5月 9日(火)	5・6・7校時	3・(2)年生	歯科検診①	保健室
5月11日(木)	5・6校時	3年生	眼科・耳鼻科検診②	保健室
5月12日(金)	8:30までに	該当者(前回未提出者等)	尿検査(1次)回収②	保健室前に各自で提出
5月29日(月)	5・6校時	2年生	内科検診④	保健室
5月30日(火)	8:30までに	該当者(前回未提出者含)	尿検査(2次)回収	保健室前に各自で提出
5月30日(火)	5・6校時	2年生	内科検診⑤	保健室

### わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

**健康診断の結果は必ず確認しましょう**

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

4月まで配布していた健康チェックシートについて、5月より中止します。今後は自分で健康状態をチェックしてから登校するようにしてください。例えば、熱が出ていてしんどいのに、薬を飲んで無理して部活に参加する…なんてことのないように！！引き続き、手洗い、手指消毒、換気などの感染症対策も続けましょう。