



ほけんだより5月号



ゴールデンウィークが終わりましたね。みなさん、休みの日はゆっくりと身体を休めることができましたか？それとも楽しく遊んで、心を元気にすることができましたか？これから夏休みまで、行事が多くあり目まぐるしい毎日となります。心と身体、どちらも健康に過ごせるように学校でも家でも自分を大切にしてください。



もしかして五月病？

五月病って聞いたことはありますか？ゴールデンウィークを過ぎた頃に注意が必要なのが、五月病です。新しい環境へうまく慣れず、なんとなく体調が悪い、やる気が出ないなど心身に不調があらわれる状態とされています。

このような症状は出ていませんか？

心の不調：やる気が出ない・イライラする・不安や焦りを感じる

身体の不調：頭痛・腹痛・食欲不振・だるさ・めまい

これらの症状があれば、疲れがたまっているサインかもしれません。上手に気分転換できるように、日頃から自分に合ったストレス対処法を多く身につけておきましょう。自分なりの工夫を続けていてもうまくいかないときは、専門家に相談するようにしましょう。

スクールカウンセリングやこころの健康相談の活用

本校では、悩んでいることや辛いことなどをスクールカウンセラーと精神科医に相談できる機会があります。ぜひ、ご活用ください。

気分転換の方法

- ・睡眠を多めにとる
- ・ぬるめの湯にゆっくりつかる
- ・好きな音楽を聴く
- ・身体を動かす
- ・呼吸法をやってみる など



スクールカウンセリング

スクールカウンセラーに相談できます。

担当：植垣紀久代 臨床心理士

1学期の実施日：

5月9日・6月9日・7月14日

こころの健康相談

精神科医に相談できます。

担当：西本佳世子 医師

1学期の実施日：

6月2日・7月7日

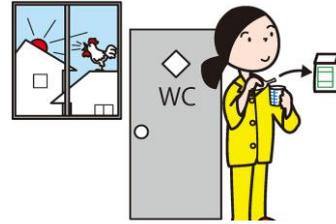


5月の健康診断

にようけんさ

尿検査：腎臓や膵臓などに病気の疑いがないか調べます

検査の種類		対象者	月日	時間
一次検査	1回目	全校生	5/10 (火)	9:30
	2回目	1回目未提出者	5/20 (金)	
二次検査		一次検査陽性者	5/30 (月)	まで
		一次検査未提出者		



※前日に採ったものは提出できません

歯科検診：歯やあご、歯肉に異常や病気がないか調べます。

検診の日は特に丁寧に歯磨きしてきましょう。



5月12日…高等部

5月19日…小4、中学部

※その他の学年は6月に実施します

内科検診：皮膚や栄養状態、心臓や呼吸器、手・足や骨、

関節などの運動器に病気や異常の疑いがないか調べます。



5月2日…小5・6、高1

5月16日…小4、高2・3

※その他の学年は4月に実施しました

耳鼻科検診：耳・鼻・のどに異常や病気がないか調べます。

耳の穴の外の耳アカは掃除しておきましょう。



5月17日…小1～4

5月20日…高等部

※その他の学年は6月に実施します

結果が出たら受診しよう

検査や検診が終わり次第、結果をお知らせしていきます。異常ありと診断があった場合、お家の人と相談して都合のよいタイミングで医療機関を受診しましょう。

学校での健康診断は“スクリーニング”と言って、病気や異常の疑いがあるケースを見つけだすものです。受診した結果、とくに異常や病気がないと診断されることもあります。受診が終わったら「受診結果報告書」を担任の先生に提出しましょう。



お知らせします



保護者の方へ

今年度より、異常なしと診断された場合には、お知らせしないこととなりました。ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。