

# 5月のほけんだより

令和4年5月  
相模田名高校  
保健室

ゴールデンウィークが終わり、新年度が始まって1カ月が過ぎました。新しいクラスには慣れてきましたか？「まだなんかなじめない」という人も、「全然へっちゃら！」という人も、自分が気付かないうちにストレスがたまっているかもしれません。休息や気分転換などで上手に乗り切って自分なりのペースがつかめるといいですね。

## 今後の健康診断の日程

5月19日(木)	歯科検診③	2年1・2・3・5・6組 3年3・7組
5月31日(火)	尿検査③	1次で所見のあった生徒 1次未提出の生徒
6月15日(水)	眼科検診	1年全クラス
6月22日(水)	内科検診②	1年全クラス 3年2・4・7組

### 「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



### 健康診断の結果について

学校では歯科検診については検診を受けた人全員に、その他の検診では何か指摘があった人に結果のお知らせを配っています。

内容をよく確認して検査や治療が必要な人は早めに受診しましょう。

## 自分の心と向き合おう

### もしかして... 5月病!?

こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど...不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



心の健康のためにも

★睡眠時間の確保

★バランスの取れた食事

★適度な運動

などの基本的な生活習慣が

とても大切です。

部活動もラストスパートにかかり、中間テストに向けての勉強、その他の「やらなきゃ!」で押しつぶされないように。時間をうまく使って、自分なりの「ちょっとひと休み」をしてみましょう。

### 「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK! でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていく

みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします!

