

# 保健だより 5月号

大阪府立桃谷高等学校  
通信制の課程  
日・夜間部保健室

## ✿スクーリングが始まります✿

ゴールデンウィークが明け、いよいよ本格的にスクーリングが始まります。新しい環境には、ワクワクの反面、不安も付き物。自分でも気づかぬうちに疲れがたまっていることも……。この機会に、自分の心と身体の声にしっかりと耳を傾けてあげる癖をつけましょう！

## △この時期出やすい症状に注意△

### こんな症状はありませんか？

#### ●身体

- 眠れない、何度も目が覚める
- 食欲がない
- 頭痛、めまいがある
- 風邪やアレルギーの症状がある
- #### ●心

  - なんとももやもやする
  - 不安や焦りが強まる
  - なにをやってもうまくいかない
  - 集中できない
  - 学校や仕事に行きたくない

### あてはまるときは…

#### 生活習慣を見直してみる！

- ・栄養バランスのとれた食事を三食とる
- ・適度に身体を動かす
- ・十分に休養する

#### ストレスを溜めない！

- ・誰かに気持ちを話してみる  
(保健室の先生でもOK！)
- ・好きなことをする時間をつくる

通信番号\_\_\_\_\_名前\_\_\_\_\_

5月	1	2	3	4	5	6
10（金）						
12（日）						
13（月）						
17（金）						
19（日）						
20（月）						
24（金）						
26（日）						遠足
27（月）						
31（金）						

## ✿5月12日（日）には健康診断があります✿

4月に引き続き、5月にも健康診断があります。

学校で行う健康診断は、身体の発育や状態を知るための大切なものです。

健康診断は適切に受け、病気や所見が見つかったときには、必要な治療や検査を早めに受けるようにお願いします。

フリースペース（自己紹介 好きなことなど自由に書いてください）

