



## 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。自分でも気づかないうちに  
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

- ☐ なんとなくもやもやする
- ☐ 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

### ❖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。

## スクーリング予定表

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)						

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)

