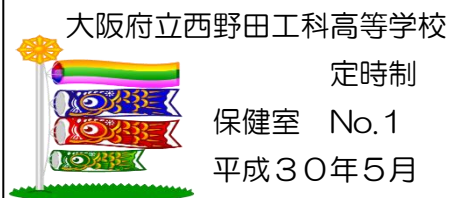


ほけんだより



新年度が始まって、一ヶ月が経ちました。目新しい環境にわくわくしていた人、まだ馴染めなくてなんとなく不安な人、いろいろな人がいると思いますが、みんな少し疲れが出てくるころです。自分に合った方法でリフレッシュをしましょう。

今月は、いろんな行事があります。勉強するときはしっかり勉強して、楽しむときは思いっきり楽しみましょう。



5月の健康診断の予定

4月は、ほとんどの人が健康診断を受けてくれました！健康診断では、病気などがいないか「調べる」だけではなくて、自分のからだについて「知る」ということ、からだやこころの健康について「学ぶ」ということについても大事な役割があります。すべての検診が終わったら、個別に保健室に呼んで、結果を返します。からだやこころのことで不安なことや悩んでいることがあればいつでも相談してください。

実施予定日	検診項目	対象者
5月9日（水）	眼科検診①	全学年
5月10日（木）	歯科検診二次	未受検者
5月11日（金）	心臓検診二次	未受検者 二次対象者
5月15日（火）	健康診断・内科検診二次	未受検者
5月16日（水）	検尿二次②	未提出者 二次対象者
5月23日（水）	眼科検診①	未受検者

再検査が必要な人は
できるだけ早く病院を受診しましょう！
また、病院を受診したら、
結果を保健室まで持ってきて下さい。



* * * * * こころも健康ですか？ * * * * *

新しいクラスや友だち、環境が変わる季節はストレスを感じやすい季節でもあります。からだのところろはつながっていて、気づかないうちに溜まったストレスや疲れがからだの不調としてあらわれることもあります。

ストレス解消法はありますか？



例えば...



思い切り笑ったり
泣いたりして
感情をだす



湯船にゆっくり
浸かったり
早く寝たりする

ストレッチや散歩
などで体を動かす



音楽を聴いたり
美味しいものを
食べたりする



人によってストレス解消法は異なります。自分にあったストレス解消法を見つけましょう。また、つらいときや悲しいときは家族や友だち、先生など信頼できる人に話してみましょ。話すだけでも気持ちが楽になることもあります。

学校にはこんな先生方もいますよ！！

カウンセリングを通じて、
その人の気持ちに
寄り添ってくれます。

スクールカウンセラー

岡田 先生

その人が置かれている
様々な環境を考えて、
問題の解決を図ってくれ
ます。

スクールソーシャルワーカー

村田 先生

