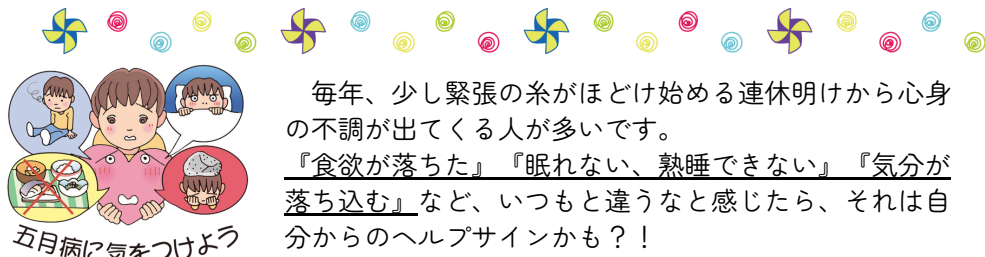




令和8年5月1日(金)  
大阪府教育センター  
附属高校 保健室

さわやかな風が心地よい季節となりました。新年度が始まって1か月が経ち、新しいクラスには少しずつ慣れてきたでしょうか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人もいるかと思えます。

昼夜の寒暖差で、ただでさえ体調を崩しやすい季節です。明日始まるGWは、「リフレッシュできたからまた連休明けから頑張りよう♪」と思えるような、有意義な時間を過ごして下さいね\*\*



リフレッシュの方法は色々ありますが、心と身体を整えるために、敢えて何もしない日を作るとするのもおススメ◎



### 友だちとのちょうどいい距離感

高校生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人

の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。



- こんなサインは要チェック
- 一緒にいると疲れる
  - 誘いを断るのがこわい
  - 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。



### 定期健康診断まだまだ続きます！



- 5月12(火) 歯科検診 (AM) 対象者：1-1~1-3
- 12(火) 心臓2次検診(PM) 対象者：1次有所見者、要管理者
- 13(水) 2次尿検査① 対象者：1次未提出者、1次有所見者、昨年度からの追跡者
- 14(木) 歯科検診(PM) 対象者：1-4~1-6、2-3~2-6
- 28(木) 2次尿検査② 対象者：1次未提出者、1次有所見者、昨年度からの追跡者
- 6月2(火) 歯科検診(AM) 対象者：2-1、2-2
- 11(木) 歯科検診(PM) 対象者：3年全クラス
- 17(水) 耳鼻科検診(PM) 対象者：事前調査票による抽出

- ★ 欠席者検診や一部対象者のみの検診についての詳細は、対象者に個別連絡をします。連絡票の指示に従って、必ず受検してください。
- ★ 健康診断の結果、所見のある人のみ順次“受診のお知らせ”を配付します。
- ★ 保護者懇談の際に、すべての結果が一覧となっている『健康診断結果個票』を全員に配付しますので、保護者の方とよく確認し、自分の身体の状態を知るきっかけにしてくださいね🌸

### 受診のお知らせをもらったら...



#### 生徒のみなさんへ

鞆に入れっぱなしにしたり捨てたりせず、速やかに保護者の方に渡して下さい！

#### 保護者のみなさまへ

学校検診は『スクリーニング』といって、判明するのは『異常の可能性』までですので、正確な数値・病名・原因・治療法等は、医療機関を受診しなければわかりません。

早期発見・早期治療によって、治療期間が短くなったり、その後の経過が変わってきたりすることもあります。何かとお忙しいことは存じますが、安心安全な学校生活を送るため、何よりお子様自身の健康のためにも、受診のお知らせを受け取った際は早めの受診をお勧めいたします。

