



2024.5.2
大阪府教育センター
附属高校 保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わり、新しい出会いにワクワクしたり不安になったり、心身ともに目まぐるしい数週間だったのでは？

明日からGWが始まりますが、意識的にON/OFFを切り替えるために、ぜひ有意義な連休を過ごしてリフレッシュしてくださいね



気分を変えてリフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。



- 欠席者検診や抽出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。
- 健康診断の結果、所見のある人のみ結果通知をします。
- すべての健康診断終了後（7月頃）、「健康診断結果個票」を全校生徒に配付しますので、ぜひ自分の身体の状態を知るときっかけにしてくださいね

検診名	対象学年	日程
尿検査(2次)	抽出者	1回目:5月9日(木) 2回目:5月29日(水)
耳鼻科検診	抽出者	5月10日(金)
歯科検診	1年生	5月30日(木) ※2,3年生は実施済み
心臓2次検診	抽出者	5月29日(水)
眼科	抽出者	未定
色覚検査	希望者	未定 ※申し込み〆切済



実施が終了した健康診断について、所見があった人には順次治療勧告書(受診のおすすめ)を配布していきます。
毎年多くの方が受診勧告の対象となっている歯科検診と視力検査の結果については、6月の保護者懇談の際に担任の先生から直接保護者に治療勧告書を渡してもらいます。

健康診断関係のお知らせや結果通知は、必ずおうちの人にも見てもらってくださいね。



健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか? 見たり聞いたりするのに不自由はないか? 体の異常や病気の可能性はないか? がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。
不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでください



安心安全な学校生活を送るために、受診のご協力をよろしくお願いいたします!