

ほけんだより 5月

2025.5.7
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カ月が経過しました🕒👁️!
新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか？つい生活リズムが崩れてしまった😓という人も多いかもしれません。連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょうね👏



GWが終わって、こんなことを感じていませんか？？

- ☐ 元気が出ない
 - ☐ イライラする
 - ☐ 好きなことも楽しくない
 - ☐ 学校に行きたくない
 - ☐ やる気が出ない
 - ☐ なかなか起きられない
 - ☐ 頭痛や腹痛がある
 - ☐ なかなか眠れない
 - ☐ 食欲が出ない
 - ☐ 疲れを感じる
- などなど...

当てはまっている人は『五月病』のサインかも？！

新しい環境になり、変化についていこうと心身ともに頑張りがちになって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのかもしれない。



しんどい時は、立ち止まってもいいんだよ😊
肩の力を抜いて、こんなことを試してみては？🌻



気持ちを
書き出す



話を聞いて
もらう



予定を入れず
のんびり過ごす



好きな
音楽を聴く

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを
やめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。



- 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、**所見のある人のみ受診勧告書を配付します。**
- 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、ぜひ自分の身体の状態を知るきっかけにしてくださいね🌸

検診名	対象学年	日程
1 次 尿 検 査	全学年	1 回目:5 月 15 日(木) 2 回目:5 月 16 日(金)
歯 科 検 診	1 年生／3 年生	5 月 15 日(木) PM
歯 科 検 診	2 年生	5 月 29 日(木) PM
2 次 尿 検 査	抽出者／1 次未提出者	1 回目:6 月 4 日(水) 2 回目:6 月 17 日(火)
心 臓 2 次 検 診	抽出者	6 月 13 日(金) AM
耳 鼻 咽 喉 科 検 診	希望者	6 月 25 日(水)PM
眼 科 検 診	希望者	未定



健康診断の結果をお知らせします

実施が終了した健康診断から、順次所見があった人に**治療勧告書(受診のすすめ)**を配付していきます。

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。



+ 早めの受診を +

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。

「受診のすすめ」をそのままにしないでください



★ 保護者の方へ ★

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、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。

