

ほけんだより 5月

令和5年5月9日
福知山高校 保健部
【5月号】

ごがつびょう
5月病!? と思ったら...

- ☐ 学校を休みたい...
- ☐ つまらない...
- ☐ ゆううつだ...
- ☐ 疲れる...
- ☐ だけど眠れない...
- ☐ まわりの人が
まぶしく見える...

ひと休みして、



心の充電を。

新学期が始まり、ひと月が過ぎました。新しいクラスや学校生活にもそろそろ慣れてきた頃でしょうか？期待と緊張で張りつめていた時期から、一息ついて身体的にも精神的にも疲れがたまっている人もいるかもしれませんね。疲れたな...と感じたら、早めに休養を取り、自分にあった生活のペースをつくっていきましょう。

健康診断日程

- 2日(火) 内科検診 2年
- 9日(火) 耳鼻科検診 3年
- 11日(木) 内科検診 1年
- 12日(金) 検尿(未提出者)
- 16日(火) 耳鼻科検診 2年
- 29日(月) 心臓二次検診
対象者
- 30日(火) 耳鼻科検診 1年

スクールカウンセラー来校日

- 8日(月)
 - 11日(木)
 - 22日(月)
- 予約は保健室まで

異常や疾患が見つかった時は
受診勧告を出しています。

学校で行う健康診断は、学校生活に影響のある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても、「異常なし」となる場合があります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診を勧めるお知らせをもらったら、なるべく早く専門医でみていただくようお願いします。

急な暑さにご用心

調節しやすい 衣服をチョイス	かわくまえに 水分を補給	日ざしを よける

新型コロナウイルス感染症の分類が変わりました。

5月8日から新型コロナウイルス感染症の分類が、2類から5類にかわりました。今後、学校における衛生管理マニュアルが改定されました。これに伴い、検温等の対応も変更になりました。

とはいえ、咳エチケットや換気、手洗いなどの感染防止策は続ける事となっています。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間については『発症から5日間を経過し、且つ症状軽快後1日を経過するまで』となっています。

元気に学校生活が送れるよう、日頃からの体調管理をお願いします。また、体調が悪いときには早めに休養を取り、体調の回復に努めてください。

ストレスに 気づくきっかけに 自分の考え方は…?

同じ出来事が起きてても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……→ 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった



今回の場合は Cさん Dさん の考え方は ストレスをためがち！
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスが大きくなると…
こんなSOSに要注意！

こころの
SOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだの
SOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談してくださいね。

保健室

自分でできる

おすすめ リフレクショ



部活、本格始動。

ここをチェック！

新1年生が入部してから1か月あまり、いよいよ本格的なスタートの体制が整ってきました。気候も良くなり、日が伸びて活動時間がとりやすくなり運動系の皆さんも、文科系の皆さんも張り切っていることと思います。そこで、保健室からのアドバイス。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- 👉 道具（備品）・設備のメンテナンスはできていますか？
- 👉 活動時間・場所は守れていますか？
- 👉 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか？
- 👉 （主に運動部）準備運動・整理運動をしていますか？



こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、予想外のけがにつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動をがんばる目的はさまざまだと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでくださいね。