

保健だより



新潟県立高田商業高等学校 5月保健だより

健康診断は、まだまだ続きます！

体育祭の練習や各部活動大会、中間考査など忙しい日々が続きます。季節の変わり目でかぜひきが増えています。体調管理に気を付けて、元気に学校生活を過ごしましょう。



5, 6月の健康診断日程



日 時	健診項目	該当者	場 所	備 考
5月9日(金) 8:45まで	尿検査1次残	1次未提出者	教 室	1次検査生徒と2次検査生徒は、提出場所が違います
	尿検査2次	2次対象者	保健室前	
5月13日(火) 8:45まで	尿検査1次・2次残	2次対象者	保健室前	
5月21日(水) 13:30~	内科検診	1年生 欠席者	保健室	欠席した生徒も一緒に健診をする
5月22日(木) 13:30~	歯科検診	全校生徒	会議室	歯ブラシを持参し、必ず歯みがきをする
5月23日(火) 8:45まで	尿検査1次2次残(最終日)	2次対象者	保健室前	忘れた人は、検査センターに <u>直接の持ち込みとなる</u>
5月30日(水) 13:30~	眼科検診	問診票による 該当者	保健室	前髪は、きちんと留める アイラインは禁止
6月6日(金) 13:30~	耳鼻科検診		保健室	耳の清潔(耳掃除をする)
9月17日(水) 13:00~	持久走前健康相談	希望者	保健室	持久走に不安のある場合は、相談をする



★尿検査は、必ず全員5月9日(金)に提出してください。

★歯科検診は、5月22日(木)1回のみの検診です。欠席せずに全員が必ず検査を受けましょう。歯ブラシを忘れずに。事前の歯みがきも念入りに行ってください。

★歯科検診は、マスク着用で受けてください。

こころ・からだ元気ですか？

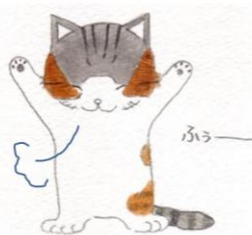
連休が終わると、学校生活の疲れが出始める頃です。「こころ」が疲れてきたら、いろいろなリラックス法を取り入れたり、信頼できる人に相談したりしましょう。

○吐いて吸う深呼吸

息を吐き切って空っぽになった肺に、勝手に空気が流れ込むようなイメージで

①口から息を吐く。
10秒かけて細く、長く

②鼻から吸う。
5秒かけて



○リラックス運動 肩ゆるめ

1



ギュッと肩を持ち上げて

2



フーッと脱力する

2～3回繰り返すと肩が楽になり、気分がスッキリ☆

○信頼できる人に話してみる

人に話すと・・・

- ・ 困っていることや気持ちの整理ができる!
- ・ わかってもらえると楽になる!
- ・ 自分では思いつかないような解決方法へのアプローチがあることも!
- ・ 問題を一人で抱え込まないですむ😊
- ・ 家族、先生・・・助けてくれる時もある!

あなたが相談できそうな人は誰？

自分の手を見てみよう!!

指一本につき、相談できる人を思い浮かべてみよう!



お父さん、お母さん、
先生、保健室の先生、
友達、先輩?

スクールカウンセラー
毎週金曜日
13時～17時まで



自分の身体と上手に付き合う



頭痛や腹痛、疲れ（倦怠感）などで体調を崩しやすい人は、生活を見直し、自分に合った薬を用意し、体調を整えることが学校生活を元気に過ごすためのポイントです。

① 睡眠不足

睡眠不足（バイト、SNS、ゲーム、YouTube 視聴など）は、日中に頭がぼーっとして学校生活にも集中できません。朝早く起きることで、生活リズムが整います。

② 常備薬

胃腸が過敏で下痢・便秘になりやすい人、生理痛や頭痛になりやすい人は、医療機関にかかり、自分に合った薬を処方してもらいましょう。

