



保健だより



下館一高・附属中
保健室 R6.5月

新学期が始まって1カ月が過ぎました。

大型連休も終わり、緊張していた気持ちがふとゆるんで、急に疲れを感じるのもこの時期です。そんなときは、心も身体もゆっくり休める時間をとってください。短時間でもリフレッシュできれば、自然に元気が湧いてきます。困ったことがあったときには、いつでも声を掛けてください。



健康診断の日程

検診の時は、なるべく休まずに受けてください！

項目	検査日	対象学年	担当者	備考
尿検査(1回目)	5/16(木)	中・高全学年	県メディカル	忘れずに提出すること
心臓・X線検査	5/23(木)	高1年・中1年	県メディカル	中1心電図のみ、女子上着(ジャージ)持参
内科検診	5/27(月)	高1年・中1年	直江、山口 Dr.	女子の下着はブラキャミ推奨
尿検査(2回目)	5/30(木)	1回目未提出者	県メディカル	公欠等でどうしても1回目に提出できなかった生徒のみ

*学校設定の日時で受けられない場合は、各自自費で医療機関での受診になります。注意してください。

*病気や異常の疑いがある場合はその都度お知らせしますので、早めの受診をお願いします。

5月31日は世界禁煙デー 新型たばこも吸っちゃダメ！



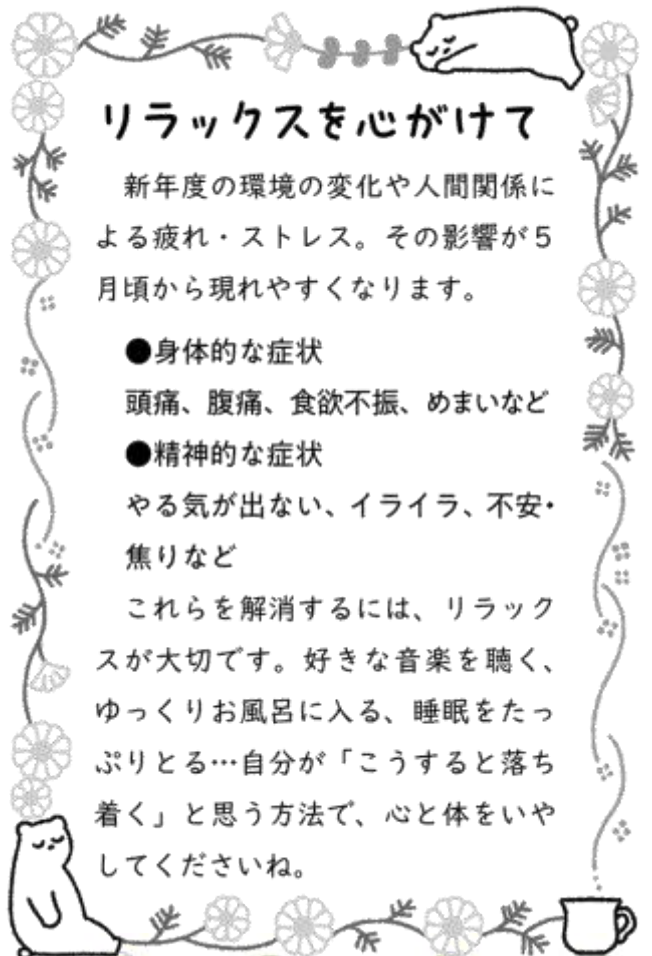
誰かに助けを求めることができるのも生きる力です



辛い気持ちは周りの人に伝えてみましょう。
カウンセリング希望の場合は担任の先生か保健室に声をかけてください。

また、SNSでも相談できます(いばらき子どもSNS相談)。QRコードを読み込んで、自分のLINEで友だち追加をしてください。

(毎日 17:00~22:00)



●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

