

保健だより5月号



宮城県東松島高等学校
令和6年5月16日 No.2

今月の保健目標

「基本的な生活習慣を大切にしよう」

「自分の健康状態を知ろう」

(疾病状態の早期発見)

新年度がスタートして1か月が経ちました。慣れない環境の中で緊張したり、不安な気持ちで過ごしたりした人も多いかと思います。5月は体や心に疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。疲れを感じたときには、心と体をしっかり労ることも必要です。早めに布団に入り睡眠をとるなど意識的に休養をとりましょう。

心や体からのSOSサインに気づいていますか？

【体のサイン】

- 頭痛がする、頭が重い
- 腹痛がする、お腹の調子が悪い
- 疲れが取れない
- ぐっすり眠れない
- なかなか寝付けない
- 朝、なかなか起きられない
- 食欲がない
- 食べ過ぎてしまう

【心のサイン】

- イライラする
- 気分がすぐれない
- やる気が出ない
- なんとなく元気が出ない
- 考えがまとまらない
- ぼーっとする、集中できない
- 急に涙が出る
- 人と会いたくない、視線が気になる



いくつも当てはまる時や何日も続く時は、心や体からSOSが出ている証拠です。つい頑張りすぎて疲れが貯まっていますか？まずは、のんびり休息する時間を作りましょう。体を動かしたり好きなことをしたりリフレッシュをするのもおすすめです！「リラックスやリフレッシュの方法がわからない」という人は裏面を参考にしてみてください。

また、不安なことや困っていることがある、つらい症状が続いているという人は、家族やSAの先生、保健室など話しやすい人に話してみてください。SC（スクールカウンセラー）やSSW（スクールソーシャルワーカー）など専門家の先生たちも力になってくれますよ！

SC(スクールカウンセラー)SSW(スクールソーシャルワーカー)来校日

SC

5月16日(木)
5月28日(火)

SSW

5月17日(金)
5月31日(金)

5月31日(金)

一人で悩まないで



* 予約や時間の確認等は、保健室・SA・教育相談担当まで

★★ おすすめのリラックス・リフレッシュ方法を紹介します ★★



【 尿検査のお知らせ 】

対象者 : 二次検査対象者 ・ 一次検査未提出者

回収日 : I・II部 …… 5月21日(火)
III部 …… 5月20日(月)
※ 最終受付 5月21日(火) 14:00

回収場所 : 保健室
※ 登校したらすぐに提出に来てください
※ 提出できない人も保健室へ報告に来て
ください

容器を紛失した人は、保健室へもらい
に来てください！

腎臓の病気がないか
糖尿病ではないかを調べます



今年度最後の回収日です。大切な検査ですので、忘れずに提出しましょう。