

# 保健だより 5月号



宮城県東松島高等学校  
令和8年5月8日 No.2

5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)



新学期が始まって1か月がたち、少しずつ暖かい日が増えてきました。新しいクラスや友だち、先生との生活にも慣れてきた頃かと思いますが、同時に疲れが出やすい時期でもあります。5月に入り、「なんとなく元気が出ない」「イライラすることが増えた」「体がだるい」「食欲がわかない」「やる気が出ない」などと感じることはありませんか。

4月からの新しい環境では、生活リズムの変化や人間関係への気づかいなど、知らず知らずのうちに心や体に負担がかかっています。一生懸命がんばっているからこそ、自分では気づかないうちにストレスや疲れがたまってしまうこともあります。この時期は、心と体のバランスを崩しやすいタイミングでもあります。

そんなときは心と体を休めることを意識して、少し肩の力を抜き、リフレッシュしてみましょう！



自分に合ったリフレッシュ方法を見つけ、意識的に取り入れていくことで、疲れをためこみにくくなります。いろいろな方法を試しながら、自分に合うものを見つけてみてください♪

また、つらいときや気になることがあるときは一人で抱え込まず、SA や保健室、SC (スクールカウンセラー) などに気軽に相談してくださいね。



## 5月の健康診断のお知らせ

### ○5月19日(火) 歯科検診

- ・対象者：全校生徒
- ・時間：ⅠⅡ部 10:40～・14:00～、Ⅲ部 17:25～
- ・準備すること：事前に歯磨きをしてくる。



### ○5月21日(木) 耳鼻科健診

- ・対象者：26年次
- ・時間：ⅠⅡ部 13:15～、Ⅲ部 17:25～
- ・準備すること：耳の出る髪型にする。＊健診直前にマスクを外します。



### ○5月29日(金) 内科健診

- ・対象者：ⅠⅡ部全年次（4月24日に内科健診を行わなかった生徒）
- ・時間：13:15～
- ・準備すること：聴診しやすい服装。（薄手のTシャツ一枚が望ましい）



### ○5月26日(火)・27日(水) Ⅲ部尿検査(二次検査)

### 5月27日(水)・28日(木) Ⅰ・Ⅱ部尿検査(二次検査)

- ・対象者：二次検査対象者、一次検査未提出者
- ＊対象者には事前に尿検査用の容器を配布します。



4月から始まった健康診断も、残りわずかとなりました。残りの検査も大切な検査です。忘れずに受けましょう！

### 【 5月の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1日(金)、5月8日(金)、5月15日(金)、5月22日(金)、5月29日(金)

●SSW・・・5月11日(月)、5月18日(月)、5月25日(月)

＊時間の確認や予約の相談等は保健室までお願いします。

