

新年度がスタートして1か月が経ちました。1年生も少しずつ学校生活に慣れてきた頃でしょうか？今年度も保健委員会の生徒と一緒に保健だよりで様々な健康に関するお知らせをしていきたいと思います。こんなテーマが気になる！という人は、ぜひクラスの実健委員に声をかけてみてください。5月を乗り切れるように、ぜひチェックしてみてください。

\*今後の健康診断の日程をお知らせします。

検診内容	実施予定日	対象者
尿検査	1回目 5/24 (火) 2回目 6/ 2 (木) 3回目 6/14 (火)	全校生徒
歯科検診	6/16 (木) 5/27 (金)	1年生・2年5～6組 3年生4～6組
内科検診	5/31 (火) 6/ 3 (金)	1年生 3年1～3組

検診によって下着を外す必要があるもの(内科検診で背中や胸郭等を確認します)、事前に準備するものがあります。皆さんの健康を確認するために大切なことですので、指示連絡をよく聞いてスムーズな検診にご協力よろしくお願いします。

## 「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていいかわからない、自分での解決策を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもウツウツ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」をフル活用してはどうでしょうか？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきつとい  
るはず。切り出しにくいときは、  
なんでもかき話から始めるとい  
いましょう。



これからいろいろな  
経験を積み重ねてい  
くみなさんには、「相談力」も大切に  
育ててほしい“力”です。保健室  
も「相談力」のお手伝いをします！

## 季節の変わり目は

# 寒暖差アレルギー

にご注意を！

(3年5組)

〈症状〉 くしゃみ、鼻水、鼻づまり など

- ・くしゃみ→一時的に続く
- ・鼻水→水っぽくてサラサラ
- ・鼻づまり→鼻がムズムズ



〈対策〉 外に出るときはさつと羽織れる衣類やマスク  
などを持ち歩く  
運動をして筋肉を強化、血流を促進する事で  
予防効果あり

5月にかかる症状は

- ・身体のだるさ
- ・疲れやすさ
- ・食欲がわかない
- ・よく眠れない
- ・食欲がわかない

これらの症状が現れることを5月病凸という。

一般にこの季節に学生が悩んでいることが多い。

～対策～

- ・他人とのコミュニケーションをとる
- ・栄養の上れた食事をとる
- ・睡眠の質をおいにする



(3年1組)