

# 保健通信

平成30年 5月16日  
益田翔陽高等学校 保健室



ゴールデンウィーク、中間試験が終わり、学校生活も少しずつ落ち着いてきたころでしょうか。運動部のみなさんは、もう少しで県総体があり、部活動にも力が入っているころだと思います。新緑の5月は気持ちの良い爽やかな気候でもありますが、身体に疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活習慣を心がけるとともに、疲れを感じたら早めに休養するようにしましょう。

## 各種健康診断を実施しています！

受診が必要な人には、「受診勧告書」を渡しています。念のため、お子様に一声かけてみてください。受診を勧めるお便りが届いたら、早めの受診をお願いします。



### 今後の健康診断予定

5月21～23日 内科検診  
6月6日 耳鼻科検診  
6月7日 眼科検診①

## 心や身体は元気ですか！？



もしかして...  
「五月病」?

- 睡眠時間を十分とっていますか。
- 3度の食事はきちんと食べていますか。
- 適度からだを動かしていますか。
- 心とからだの疲れ、上手にしていますか。

### 生活 CHECK



体調不良で保健室に来る人の中に、夜更かし・睡眠不足という理由を訴える人がいます。睡眠は心と体の健康状態に影響する大切な要因です。睡眠時間の確保はもちろんですが、入眠しやすい環境づくり、規則正しい生活に心がけ、健康管理をしっかりとしましょう。

また、「あせらない」「がんばりすぎない」「一人で悩まない」ことも大切です。それでも元気が出ない、誰にも打ち明けられないときは、保健室に来てみてください。誰かに話すだけでも気持ちが軽くなることもあります。



適度な運動で  
生活習慣病を予防しよう



自然や動物とのふれあいを

## 保健委員会、がんばっています！

今年度も学校の環境美化に向けて、生徒保健委員会が積極的に活動をしています。2年生保健委員（各クラス2名）は、通常清掃で様々な清掃活動に取り組んでいます。保健委員長・副委員長は毎日保健倉庫の管理と清掃時の放送を、1・3年生保健委員には、毎日の健康観察簿の提出、保健ポスター作成等で活躍してもらっています。またご紹介します！

### 坂道の草めき作業の様子



## 教育相談のご案内

学校では、担任をはじめ保健相談部、スクールカウンセラーなど、生徒・保護者の悩みに寄り添い、一緒に考えさせていただき体制を整えています。それでも、学校には相談しづらいことや来校が難しい場合、近隣に相談できる場所はいくつかあります。今回は、島根県教育センター浜田教育センターをご紹介します。

島根県教育センター浜田教育センターでは、さまざまな悩みを抱える子どもさんや子育てにお困りの保護者の方などの相談を行っています。例えば、

●学校に行きづらい ●友だちとのトラブルが多い ●集団になじめない  
●落ち着いて学習や活動ができない ●学習の成果があらわれない ●子育てやしつけの悩み 等  
悩みを一人で抱え込まず、一度相談に行かれてみてはいかがでしょうか。

### 《来所相談》

○相談日時：毎週、月曜日から金曜日まで（水曜日は、原則午後のみ）

○時 間 帯：<午前>①9：30～10：30 ②11：00～12：00  
<午後>③13：00～14：00 ④14：30～15：30  
⑤16：00～17：00

○申し込み方法：下記問い合わせ先までお電話をされると、相談日時を調整していただけます。

【お問い合わせ先】〒697-0023 浜田市長沢町 1550-1

島根県教育センター浜田教育センター相談室

Tel：0855-23-6784 Fax：0855-23-5059

このほか益田市内にも相談にのっていただける機関がいくつかあります。ご希望があれば、遠慮なく保健相談部までお問い合わせください。

#### 益田市内の高校3年生へ

日本脳炎の予防接種について益田市よりお知らせがありました。

日本脳炎の2期の接種機会を逃した人への措置として、高校3年生が積極的勧奨対象となっています。

対象者には、4月末に説明書と接種券が市より個別送付されていると思いますので、内容を確認し、積極的接種をお願いします。

予防接種に関することは、益田市福祉環境部子ども家庭支援課へお問い合わせください。



#### 5月、6月 スクールカウンセラー来校日

5月22日（火）13：30～17：30

6月 5日（火）14：30～17：30

19日（火）13：30～17：30

気軽に利用してみてください。  
相談希望は担任または保健室まで。

