

# 保健通信

平成28年5月25日  
益田翔陽高等学校 保健室



ゴールデンウィークも終わり、学校生活もだいぶ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。高校最後の大会で「この仲間とずっとずっと演奏できたらいいのに」と惜しみながら演奏したのを覚えています（吹奏楽部でした）。勝っても負けても、悔いのないプレーができるよう、応援しています。

## 心や身体は元気ですか！？

ゴールデンウィーク後、保健室に来室する人数が増えたように感じます。新しい環境や生活になり、慣れるために頑張ってきた心や身体が疲れてくる時期かもしれませんね。



## こんななまいもありますよ



不安なことや悩んでいることを誰かに話すだけでも、気持ちが軽くなることもあります。友達や学校の先生にも打ち明けたくない時は、秘密を厳守してくださるスクールカウンセラーの先生に相談することもできます。気軽に保健室に相談しに来てくださいね。

## 新学期疲れにならないために、意識して心と体をリフレッシュさせて



## 6月 健康診断予定

- 6月7日(火) 眼科検診② (E1、A1、S2、G2、S3、E3)
- 8日(水) 耳鼻科検診 (全クラス)
- 13日(月)、14日(火) 歯科検診 (全クラス)
- 16日(木)、17日(金)



○有所見者には受診勧告書を渡しますので、早めに受診するようお願いします。

体調不良で保健室に来た人の中に、夜更かし、睡眠不足という理由が多く、気になります。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。

