

保健通信

令和元年5月15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。大会では、勝ったとしても負けたとしても、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！？

4月は新しい環境や生活に慣れるため、自分でも気づかないうちに心や身体が頑張っていたことでしょう。最近なんとなく調子が出ない、なんてことはありませんか？



こんな**な**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



健康診断予定

- 5月20日(月)～22日(水) 内科検診
- 6月 5日(水) 耳鼻科検診
- 6月 6日(木) 13日(木) 眼科検診



○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いたします。

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、規則正しい生活を心がけましょう。

