

保健通信 (5月号)

益田翔陽高等学校 保健室

令和8年5月15

入学式から1ヶ月が過ぎ、1年生も高校生活に慣れてきた頃です。下の写真は、今年度の「仲間作りHR」の様子です。入学直後、少しでもクラスの皆と近づけるきっかけになればと毎年実施しています。まだ緊張感が漂う中での実施でしたが、事後のアンケートでは大半の生徒が「楽しかった」「仲間作りのきっかけになった」と答えてくれました。



緊張が緩み、学校に慣れてきた時だからこそ起きるのが「五月病」と言われる症状です。5月は、気分が乗らない、なんだか憂鬱という人も増える時です。保健室では様々な悩み相談も受け付けています。また本校には月に2回SC(スクールカウンセラー)が、不定期でSSW(スクールソーシャルワーカー)が来校します。SSWは竹原有希子先生です。昨年度から本校を担当しています。SSWは必要に応じて、様々な医療機関や相談窓口等とつないでくれるお仕事です。何か相談してみたいということがありましたら、担任を通じて保健室まで。

～5月スクールカウンセラー来校日～

* 5月20日(水)午後

* 5月27日(水)午前中

スクールカウンセラー：高橋 絵里 先生
相談希望は保健室までお知らせください。

○熱中症予防について

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

保健室には、5月くらいから軽い熱中症のような症状で来室する生徒が出始めます。寝不足や朝食抜きも原因となりますので、健康管理に気をつけましょう。また中間試験後は、6月の総体に向けて、特に運動部は部活動に力が入る時です。翔陽高校では記念館の冷蔵庫に部活で使う氷が作ってあります。休日の部活動等に利用してください。

○5月の検診について

内科検診	5月19日、20日、21日
歯科検診	5月25日、26日

○校歌について

5月8日にグラントワで「益田翔陽高校創立二十周年記念式典」が開催されました。生徒の皆さんの大きな声での校歌斉唱に作詞者の田淵久美子さんも感激しておられました。今年度掃除の際に、毎日保健委員さんが校歌を放送で流してくれていましたが、その甲斐があったかなと感じました。

今月の保健通信担当：担当者名池永