



令和7年5月8日
気仙沼高校定時制
保健室 より

新しい環境で疲れた体と心を、ゴールデンウィークで休めることはできましたか？ついつい生活リズムが乱れてしまったという人も多いかもしれません。連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう。

5月は授業参観や楽天観戦、交通安全教室などイベントが続きます。疲れをためすぎないように、息抜きもしながら過ごしてくださいね。



5月の健康診断

眼科検診

日付：5月16日（金） 時間：18：40～

目の病気がないかを調べます。目の動きに問題がないのかも確認します。



歯科検診

日付：5月19日（月） 時間：18：40～

歯や歯肉、顎関節に異常がないかを診てもらいます。検診前日に問診票を配布しますので、記入をお願いします。給食後に口内を診ていただくことになるので、必ず歯磨きをしましょう。



内科検診

日付：5月30日（金） 時間：18：40～

心臓や肺の音に異常はないか、栄養はとれているか、皮膚の病気はないか、貧血はないか、背骨や胸の骨に異常はないかを診てもらいます。

6月には耳鼻科検診があります。また、1年生希望者には色覚検査も6月に実施予定です。

また近くなりましたら、お知らせします。

じゅしんほうこくしょ ていしゅつ
受診報告書の提出を
ねが
お願いします

健康診断結果で所見等があった生徒には、検診ごとに結果のお知らせを配布します。結果のお知らせを受けた場合には、医療機関で受診していただくよう、ご協力をお願いします。

なお、受診後は受診報告書（結果のお知らせの切り取り線以下）の提出を学校までお願いいたします。

裏面もあります



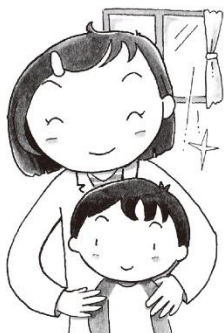
心にもお薬をあげよう!

げんきがでない イライラする つか疲れを感じる しょくよくでない
 がっこうに行きたくない やる気が出ない すきなものも楽しくない
 づつ頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

あてはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



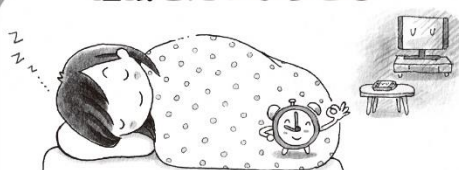
そんなときは
 肩の力を抜いて、
 こんなことをしてみても
 どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
 気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
 しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
 の余裕がなくなることがあります。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
 リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
 そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはあり
 ません。なにか状況を変えたい
 ときは、まずは自分の行動や考
 え方をちょっと
 だけ変えてみる
 ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」と
 いう思考でがんばりがちですが、
 それだと完璧以外は全部「失敗」
 になります。最低でも最高でもな
 い、「ちょっといいかも」くらい
 が「成功」で良い場合も。

スクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日

村上 朋子先生	15:30～21:30	5月20日(火) 5月29日(木) 6月3日(火) 6月16日(月) 6月26日(木)
及川 健 先生	16:00～21:00	5月 8日(木) 5月29日(木) 6月13日(金) 6月23日(月)