保健だより

令和元年５月
高萩高等学校　保健室

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく，体調を崩しやすくなります。それでも風薫る５月。濃さを増す若葉の緑や，色あざやかな草花の間を通り抜ける風は，その香りを静かに運んでくれます。ふだんあまり気にしない風や日ざし，香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。お疲れ気味の人におすすめです。

保健室を紹介します

こんなとき、保健室に来てください

授業中に体調が悪くなった

- 担任の先生に伝えてから来てください
- 熱を測り、具合が悪くなった理由を一緒に考えましょう

からだのことを知りたい

- 身長や体重は、休み時間や放課後に測れます
- からだや健康について学べる本もあります

ケガをした

- 泥で汚れていたら、洗ってから来てください
- 保健室では、最初の応急手当をします

相談したいことがある

- 保健室の先生に話したいことがあれば、言ってください
- からだのこと、悩み相談、なんでも聞きます

こんなこと、保健室ではできません

頭いたい～薬ちょうだい

保健室には、飲み薬も目薬も置いていません

ばんそうこう、はりかえて～

保健室では最初の手当てをします。次からはおうちや病院でしてもらいましょう

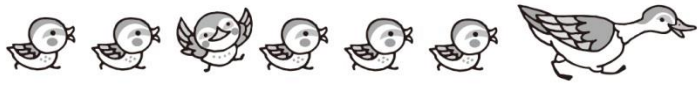
眠いから寝かせて～

保健室のベッドは具合が悪い人が休むためのものです

保健室のマナー　３つ

1. 保健室では静かにしましょう
2. いつから・どこが・どんなふうに・どうして、を話してください
3. 保健室のものは勝手に触ったり、持ちだしたりしないでください

新学期が始まって，ひと月!!



からだ 心 疲れていませんか？

からだ の不調はありませんか？

- □ 頭が痛い
- □ お腹が痛い
- □ 食欲がない
- □ めまいがする
- □ 何となくだるい
- □ 朝、起きづらい
- □ ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- □ 落ち着かない
- □ やる気が出ない
- □ イライラする
- □ 不安やあせりを感じる
- □ 気もちが沈む
- □ なにをするのも面倒くさい
- □ 集中できない

心 の不調はありませんか？

疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、
何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。
それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★**からだを動かしてリフレッシュ**…楽しいくらいの運動を

★**好きなことでほっこり**…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★**生活リズムを整えよう**…早ね・早起き・朝ごはん

★**悩みを抱え込まない**
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります

★**「～でなくっちゃ」をやめる**
…新しい環境では、失敗するのも当たり前

★**目標を新しく決める**
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

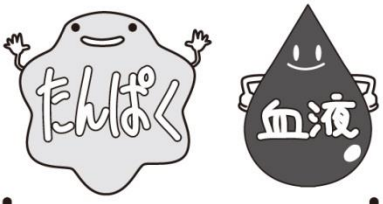
尿検査 の日程が決まりました。

5 月 22 日（水）です。

（1・2 年午前部，3 年／8:00～8:35　昇降口で回収
　1・2 年午後部　　／　　登校後保健室に提出）

※尿検査は 3 回実施を予定（2 次検査含む）しています。
（第 2 回　5/30，第 3 回　6/6）
3 回目までに提出できなかった場合は，**各自，医療機関で有料にて検査を行うことになります。**

おしっこにまじっていないか調べます



腎臓の病気はないか調べます

糖尿病でないか調べます

スクールカウンセリング が始まります。

今年度もカウンセラーさんの来校が始まります。
カウンセリングを希望する人は，担任の先生もしくは保健室までその旨を伝えてください。なお，毎年カウンセリングを希望する生徒が多数のため，希望してから実際にカウンセリングを受けるまでに 1 ヶ月程度かかることもあります。ご了承ください。