

5月のほけんだより

令和4年5月11日
星林高校 保健室

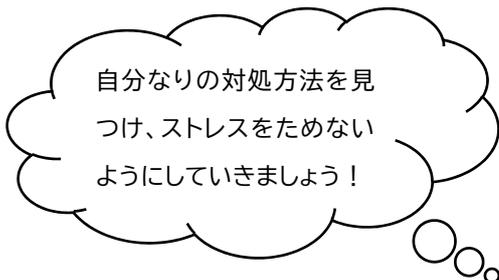
学校が始まり1ヶ月経ちましたが、新しい生活リズムに慣れてきましたか？この時期は、学校生活に慣れてきつつも心身ともに体調を崩しやすい時期です。もうすぐ中間考査があるため、勉強は計画立てておこない、生活リズムを崩さないようにしましょう。

〈5・6月の健康診断日程〉

5月12日(木)	二次内科検診	前回までの欠席者
5月26日(木)	歯科検診	1年・3年
6月2日(木)	歯科検診	2年
6月16日(木)	二次歯科検診	前回までの欠席者

〈健康診断後のお知らせについて〉

学校で行われる健康診断は“スクリーニング”といい、病気等の“疑い”があるケースを見つけるためのものです。健康診断後、病院へ受診が必要な人と健康診断を受けられていない人にお知らせをお渡ししますので、すみやかに医療機関を受診してください。受診後は、その結果を保健室まで持ってきてください。



ゴールデンウィーク明けは... 心身の疲れが出やすい時期です

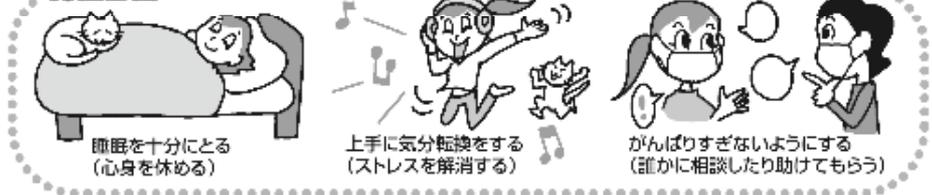


もしかして... 5月病!?

こんな症状はありませんか？



対処方法



入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど...不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



～保健室からのお願い～

- ①毎日の検温および症状の有無について、『健康観察票』への記入と『Classi』への入力をお願いします。
- ②かばんの中に予備のマスクを数枚入れておきましょう。
- ③手洗い・消毒・マスク着用の感染症対策をしっかりと行いましょう。

PCR検査・抗原検査を受ける場合は、すみやかに学校まで連絡をお願いします。

