

ほけんだより

令和3年5月7日
角田高校 保健室
第 2 号

5月の保健行事のお知らせ

☆1年次☆

5月10日(月) 耳鼻科健診
5月18日(火) 尿検査(対象者)
5月19日(水) 内科検診(1・3組)
5月26日(水) 内科検診(2・4組)

☆2年次☆

5月18日(火) 尿検査(対象者)
5月19日(水) 内科検診(2-4)
5月26日(水) 保健講話(4校時)
内科検診(2-3)
5月27日(木) 歯科検診
(2-2 2-4)

☆3年次☆

5月18日(火) 尿検査(対象者)
5月20日(木) 歯科検診(3-1)
5月27日(木) 歯科検診(3-2)



受診勧告書を配付しています。受け取った生徒は保護者と相談し、すみやかに受診をお願いします。受診がすんだ生徒は結果を保健室まで報告してください。



健康診断でわかることとわからないこと

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどもこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のすすめ」をそのままにしないでくださいね



もう一度確認!～保健室の利用のしかた～

- ☐ 保健室で休養を希望する場合は必ず授業担当の先生に伝えてから来ること。
- ☐ 保健室にはノックをしてから入室し、年次・組・氏名をなのってから用件を話し始めること。
- ☐ 継続的な怪我や、家庭での怪我の処置は自宅で行うこと。毎日絆創膏や湿布が必要となる場合は、自宅から持参すること。
- ☐ 保健室には、着替え用の体操着やリボン・ネクタイ・ワイシャツはありません!

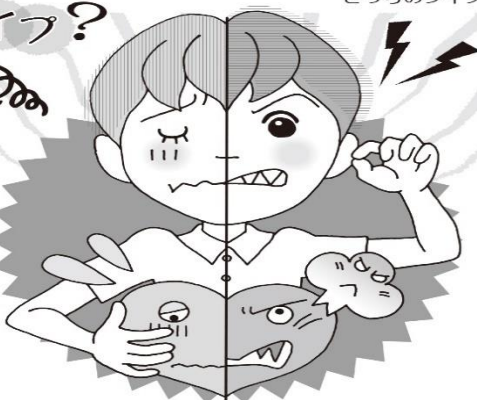
ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ？

ウジウジさんタイプ

- ☑ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ☑ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ☑ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさんタイプ

- ☑ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ☑ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ☑ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組み、気持ち少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるように心がけられるかも。



見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方は異なる。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

爪を切りましょう

爪が長いことによる外傷が多発しています。

体育がある日などは、事前に自分の爪の長さを確認しましょう。自分が痛みを感じるだけでなく、他人を傷つけてしまう場合もあります。

また、長い爪はばい菌の温床になっていることも頭の片隅にいられてください。

スクールカウンセラー来校日(5月・6月)

5月 11日(火) 18日(火) 26日(水)

6月 1日(火) 15日(火) 28日(月)

スクールソーシャルワーカー来校日(5月・6月)

5月 14日(金)

6月 9日(水) 22日(火)

日常生活チェック

しよう！

- ☐ あまり運動をしていない
- ☐ 朝ごはんを食べない日がある
- ☐ 食べるのが早い(あまり噛んでいない)
- ☐ 夜ごはんの時間が遅い
- ☐ 1日の食事回数が決まっていない
- ☐ 夜食や間食が多い
- ☐ 甘いものや油っぽいものをよく食べる
- ☐ 好き嫌いが多い

チェック項目がひとつでもあれば、健康な生活が崩れるものになるかも。
チェック項目がゼロになるよう、食生活や運動習慣の見直しを。

