

# ほけんだより

No.2 紀央館高校 ☆ 保健室

新学年になって1ヶ月。そろそろ慣れてきましたか？  
環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、  
ストレスや不安を感じることもありますね。

GW明けから、保健室ではこんな訴えが増えています。

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない……



こころあたりがある人は、十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室やスクールカウンセラーさんの所に来てくださいね。

## 自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の  
片付けをする



本を読む



ゆっくり  
お風呂に入る



相談力アップ  
大作戦!!

5月病? 6月病?



一緒に考えよ?



ひとりじゃないよ

つら  
つら  
つら  
つら  
つら  
つら

Long-COVID



話聞いてみよう

HELP



OUTPUT



相談  
しようよ。

## 健康診断まだまだ続きます!!

5月

25日(木)尿検査・内科検診

26日(金)尿検査

31日(水)歯科検診

6月

1日(木)内科検診

8日(木)内科検診



健康診断の結果



必ず、即確認!

## 尿検査の再検査対象について

再検査の対象が、今年度から変わりました。

改定前 蛋白±以上 潜血±以上



改訂後 蛋白+以上 潜血+以上

再検査の対象者には結果を配布しています。

なお、検査結果を知りたい人は、保健室まで来てください。

## 友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ  
友達関係に悩みが出てくるこ  
ろかもしれません。本来、友達と

は、身近な人であり、一緒にい  
ると楽しいはずなのに、「相手  
に嫌われたくない」「空気を悪  
くしたくない」と、言いたいこ  
とが言えず、ストレスや疲れを  
ためてしまう人は少なくありま  
せん。「しんどいな」と感じたら、  
ちょっとその友達から距離を置  
いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味  
に没頭したり、おいしいおやつ  
を食べたりするのもおすすめです。  
そうすると、相手にとって  
も自分にとっても「ほどよい距  
離」が見えてくるでしょう。

