

ほけんだより



令和5年5月10日(水)

【5月号】 No.2

十和田高校 保健室

新年度スタートから1ヶ月が過ぎました。暦の上では夏の始まりの爽やかな季節ですが、鹿角市では先日、季節外れの雪も降りましたね。まだ朝晩と日中の気温差も大きく、体調を崩しやすい時期です。県北総体真っ只中でもあるので、疲れをためないよう「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して過ごしましょう。

こんな症状ありませんか？

- 気分が落ち込む
- ボーッとしてやる気が出ない
- イライラする
- 眠れない
(夜中に途中で目が覚める)
- 不安がある
- 食欲がない

など



「5月病」に注意！

連休明けによく見られるこうした状態は、春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人等がなりやすいと言われています。

最近ちょっとおかしいなと思ったら、以下の方法を試してみましょう。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に聞いてもらう、日記を書くなど)
- 睡眠を十分にとる(早寝・早起き)
- 朝、近所を散歩したり、体を動かす
(太陽の光を浴びる)
- あえて何も考えない時間を作る(スマホ放置など)



◆友達づきあいに悩んだら…◆

友達とは本来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、その友達からちょっと距離を置いて、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、美味しいお菓子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」が見えてくるかもしれません。



スクールカウンセラーによる 相談も設けています

生徒に限らず保護者の方の相談も可能ですので、希望される場合はお気軽に学校までお問い合わせください。
(お子さんを通じてでも構いません。)

日にちが近くなったら、学級担任から希望する生徒へ呼びかけを行います。希望する生徒は保健室まで気軽に申し込んでください。

★今後の訪問予定(～9月)★

- 6月12日(月) 10:00～
- 7月10日(月) 10:00～
- 8月23日(月) 10:00～
- 9月25日(月) 10:00～



5月	19日(金)	尿検査②
	24日(水)	歯科検診① (2A・3A・3B)
	30日(火)	内科検診
6月	1日(水)	耳鼻科検診
	6日(火)	尿検査③(最終)
	7日(水)	歯科検診② (1A・1B・2B)