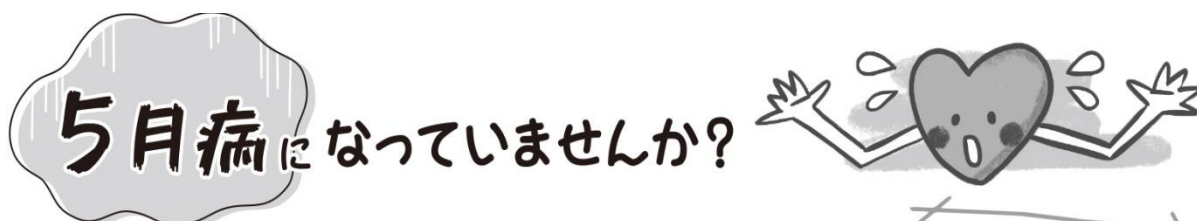




令和5年5月8日  
喜多方桐桜高校  
保健室

5月8日以降新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが変更される予定です。しかし、新型コロナウイルス感染症の特徴は変わらないため、基本的な感染対策も変わりません。状況に応じてマスクの着用・手洗い等を行い、感染しないように心がけていきましょう。



新学期がスタートして1か月が経ちました。新しい環境に変わり緊張や疲れがピークに達する時期です。「5月病」は、ストレスや疲労が主な原因で起こりますが、頭痛や食欲不振、気分が晴れない、イライラするなどの症状は出ていませんか？少しでも体調の変化を感じた場合は、ゆっくり休むことが大切です。忙しい時間の中でもフットー息つける時間を作ってみてください。

## ～効果的な予防策4つ～

### ① 生活のリズムを崩さない！



生活のリズムの崩れは、体調を崩す原因の一つです。休日が続くについつい夜更かしになりがちですが、そういう時こそ普段通りの生活を心がけて健康維持に努めていきましょう。



### ② 適度な運動をする！



身体を動かすことは、心身をリラックスさせる効果があります。いつもはスマホやゲームで時間を潰している人は、運動をしてみませんか？運動が苦手な人は、散歩やストレッチでも十分に効果はあります。1日15分程度、身体を動かす習慣をつけてみてください。

### ③ 好きなことをしてストレスを溜めない！



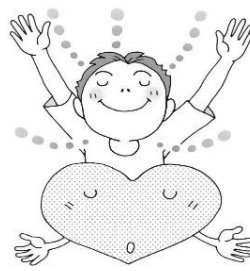
自分の好きなことや趣味を行うことで「幸せホルモン」といわれているセロトニンが多く分泌されます。これはストレスを軽減させてくれる効果があります。何事もやりすぎはよくないため、時間を決めて有意義に過ごしてみましょう。

④ 自分で溜め込まず周りの人に頼る!



心と体は密接に関わっています。  
心の不調から体の不調につながる  
こともあります。心の SOS に自己  
解決できないとき、周りの人を頼っ  
てみましょう! 友達や家族、学校の先生など、、、些細な  
ことでも大丈夫です。話すことで楽になるものもある  
かもしれません。本校ではスクールカウンセラーも実  
施しています。ぜひ活用してみてください。

～スクールカウンセラーの日程～



5月12日(金)  
5月26日(金)  
11:00~16:30  
の間に希望する時間

カウンセリングの予約は、保健室で受け付けています。

5/31は  
世界禁煙デー

タバコがやめられなく  
なるのはなぜ?



～5月の健康診断スケジュール～



わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

11日(木) 尿検査2回目  
※1回目未提出者  
歯科検診  
12日(金) 歯科検診



17日(水) 内科検診  
30日(火) 尿検査3回目  
※2回目未提出者  
31日(水) 内科検診



健康診断の結果から医療機関への受診が必要な生徒へ治療勧告書を配布します。受け取った生徒は早めに受診し、結果を保健室まで提出してください。