

ほけんだより



平成26年5月12日

五島高等学校 保健室

吹く風もさわやかになってきました。外に出かけるのも気持ちいい季節ですね。

新年度が始まって1カ月、学校生活には慣れてきましたか？ピンと張りつめていた気持ちがふとゆるみ、急に疲れを感じるのもこの時期です。

そんな時には必要な休息をとって、心と身体をリフレッシュしてくださいね。



疲れたなあ…と思ったら

● 体の疲れに ●



ゆっくりお風呂に入る。



酸味のあるものを食べる。

● 心の疲れに ●



好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。



何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。

こころの手当てもします

悩みごとは、1人で抱え込んでしまうと重くなる一方で、よい解決方法はなかなか浮かんでこないものです。保健室に来て、話をしてみませんか？話をすることが、気持ちを整理し、物事を別の角度から見ることにつながっていきます。

学校には、心理学の専門的な立場から、みなさんの悩みを受け止めて、解決への手助けをするスクールカウンセラーも来てくださっています。

力を合わせて、みなさんの元気をサポートします。気軽に相談してくださいね。



◆受診のお知らせについて～保護者の皆さまへ～◆

4月から健康診断をおこなっていますが、その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子様には、「受診のお知らせ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、早めに受診し、結果をご報告くださるようお願いいたします。

なお、学校での健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため専門機関で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。

その点もご理解くださいますようお願いいたします。

《《《『結果のお知らせ』を受け取ったら》》》

