



つながっているから… 体のケア+ 心のリフレッシュ



新年度、早くも1か月がたちました。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感…たまった疲れを、このあたりできちんとリセットしておきたいものですね。



体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状がストレスなど精神的な原因から、また、気持ちの落ち込み、やる気が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足など身体的な原因から起きることは、けっして珍しくありません。「お体を大切に」という表現がありますが、この言葉にも体と心、両方の意味が込められているといっているでしょう。

定期的に食事や休養をとって『体をケアする』、そして趣味など落ち着くことや楽しめることで『心をリフレッシュする』。この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。

「受けたあと」もとても大事です

健康診断



■「お知らせ」を受け取った人

おうちの人に「お知らせ」を見せて、病院で詳しい検査・診察を受けましょう。早めに治療をスタートすれば時間もかからず、軽いうちに治すことができます。

尿検査と歯科健診・心電図検査(1年のみ)の「お知らせ」を**全員**に配布しました。

1年生:内科検診は病院へ行ってほしい方に「お知らせ」を配布しました。

■「お知らせ」を受け取っていない人

今回の健康診断では、病気の疑いが見つからず一安心かもしれませんが、でも「何もなかったので大丈夫!」と気を緩めると危険です。ぜひこれからも元気でいるために、普段の生活の中でどんなことができるか、自分で考えて行動してみましょう。



月 日	検査項目	対象学年	実施時間	場所	備考
5/18(木)	内科検診 (宿泊学習前)	2年 (1,2,3組)	13:20~	保健室	(結核・運動器・四肢の状態の検査を含む)
5/25(木)	耳鼻科検診	1年	13:30~	保健室	事前調査 4/12提出
5/30(火)	眼科検診	1・3年 2年の一部	13:30~	保健室	2年事前調査 5/22実施
5/31(水)	内科検診 (宿泊学習前)	2年 (4,5組) 6,7,8組	13:20~	保健室	(結核・運動器・四肢の状態の検査を含む)

*校医さんの都合で日程が変更になることもあります。あらかじめご了承ください。

*他に、心電図の2次検査は追って対象者に連絡があります。