

保健だより 5月



令和7年5月8日(木)
群馬県立高崎北高校
保健室 2号

新学年が始まり1か月です。環境が変わって、緊張の連続で疲労を感じている人も多いのではないのでしょうか。心のストレスは体の不調として現れます。自分にあったリラックス方法を見つけ、リフレッシュしましょう。また、学校生活を送る上で気になることなどありましたらお知らせください。

新学年がスタートして1か月…

学校生活で 不便に感じることや
気になることはありますか？

黒板の字が見えにくい

机やいすの高さが合っていない

人間関係がうまくいかない

なんとなく体がだるい

健康診断 まだまだ 続きます

5月

15日(木) 歯科検診(2年)
27日(火) 内科検診(2年)
29日(木) 歯科検診(1年)
30日(金) 尿検査②
再検査・未定提出者

6月

2日(月) 内科検診(1年)
4日(水) 眼科検診
(3年・2年1~3)
9日(月) 内科検診(3年)
11日(水) 耳鼻科検診(1年)
12日(木) 貧血検査(2年女)
18日(水) 眼科検診
(1年・2年4~6)
20日(金) 尿検査 最終

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

本校の学年別(身長・体重)平均値

| 身長(cm) | | |
|--------|-------|-------|
| 学年 | 男子 | 女子 |
| 1 | 166.7 | 156.5 |
| 2 | 170.1 | 158.3 |
| 3 | 170.9 | 157.7 |

| 体重(Kg) | | |
|--------|------|------|
| 学年 | 男子 | 女子 |
| 1 | 56.8 | 52.8 |
| 2 | 62.6 | 55.8 |
| 3 | 63.5 | 54.6 |



心にも お薬を あげよう!

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
 学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
 頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

自分に合った方法でリフレッシュしよう! どれを試してもなかなかよくなる時は相談してください。



「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

緊張・不安で寝付けないうあなたへ



高 校生になると、それまでと人間関係が変わったり進路や勉強など選択肢が色々出てきます。布団の中でグルグルと思い出して眠れない! という夜もあるでしょう。

誰かに相談してみる

一人で抱えていることがストレスになる場合も。誰かに聞いてもらうだけでも意外と気分が変わります。解決できなくてもOKという気持ちで。

お風呂のタイミングに注目

眠る1~2時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。体の仕組みを味方につけて。

寝る前はスマホOFF

不安があるとついSNSに頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめに。



スクールカウンセラー大野先生来校のお知らせ

本校には、心のケアについて専門の知識や経験を持ったスクールカウンセラーさんがいらっしゃいます。学校の先生ではありませんが、何か悩みがあるときには相談に乗ってくれたり、皆さんの心の状態を見てくれたりします。「こんなこと相談してもいいのかな?」としり込みしてしまう人もいますが、話したい人は誰でもかまいません。プライバシーを守ってお話を聞いてくださいます。**5月は16日と30日に来校**します。相談したい人は保健室や担任の先生、家庭科の反町先生まで声をかけてください。