

ほけんだより 4月

2025. 4. 25
いしかわけんりつ ちゅうがっこう
石川県立あすなる中学校
ほけんしつ
保健室

しんがつき すたーと
新学期、はりきってスタートしたのはいいけれど、なんだ
つか かん
か疲れたな…と感じることはありませんか？

かんきょう か じぶんでもきづかないうちに意外と緊張
しているものです。そんなストレスの影響がそろそろ現れ
やすくなります。みなさんはこんな症状はありますか？



せいしんてき しょうじょう ○精神的な症状

やるきが出ない、ふあん、あせり、こころおちつかない、いらいら、おちこみ など

しんたいてき しょうじょう ○身体的な症状

ずつう しょくよくふしん あさお ね すいみんちゅう めがさめる など
頭痛、食欲不振、朝起きられない、なかなか寝つけない、睡眠中に目が覚める など



しんせいかつ なか すとれす かん だれ
新生活の中でストレスを感じることは誰にでもあること。

「自分が弱いから」とかではけっしてありません。

これらを解消するには、リラックスが大切です。

自分が「こうするとほっとするな」と思う方法で、

こころ とからだを労わってあげてくださいね。



そうだん
—相談すること

はなし
—話をすること

じぶん おも
自分では思いつかない

あどばいす
アドバイスがもらえたり、

そんなふうにかんが
に考えたらいいか👁️

と、あたらしいはっけん
新しい発見があったり、

はなし き
話を聞いてもらうことで

きもち すこ かる
気持ちが少し軽くなることも・・・

ひとり なせ 一人で“悩まないで”



すくーる かうん
スクールカウン

せーらーのてらいせんせい
セラールの寺井先生

めんだん やく
の面談予約はいつ

でもうけつけてい

ます。きぼうがあれば

ほけんしつ
保健室まで💖

健康診断 まだまだ 続きます



5月1日(木)	心臓検診 (心電図検査)	全学年
5月13日(火)	内科・結核検診	全学年
	尿検査 1次・2次	1次の未提出者・2次の対象者 ※対象者のみにお知らせします
5月20日(火)	歯科検診	全学年
5月28日(水)	尿検査 2次予備日	2次の未提出者

* 5月から学校医さんの検診(内科検診、歯科検診)がはじまります。

それにあたり、「入学時健康調査」と「健康診断個人カード」の記入をお願いします。

* 健康診断について、不安なことや相談したいことがあれば、

お気軽にあすなる中学校・保健室までご連絡ください



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう