

健康診断が終わります！

5月16日をもって健康診断が終了します。みなさんの協力のおかげでスムーズに終わることができました。ありがとうございました。尿検査は2回目が5月30日にあるので対象の生徒は、忘れずに提出しましょう。

さて、健康診断の結果について必要な方には、受診をお勧めする旨の結果のお知らせをお渡しします。学校で行う健康診断は、「疑い」を見つけるためのものです。受診を勧められるお知らせをもらったなら、なるべく早く専門医に診てもらいましょう。症状のあるときのみ受診している場合などは、そのことを記入し提出してください。

ゴールデンウィーク明けは 心身の疲れが出やすい時期です。

新しい環境（クラス、友達）の中で緊張が続く

連休でその緊張の糸が切れる

連休後、心身の不調が現れる（やる気が出ない、だるい等）

対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けてもらう)



新年度が始まり1ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。まだまだ気温の変化が激しく体調管理が大切です！

また、連休明けで新学期の疲れが出やすい時期でもあります。疲れたなと感じたら、早めに休養・リフレッシュをしましょう。

スクールカウンセラーのご紹介



向陵高校スクールカウンセラーの石岡れい子です。

相談について説明します。

Q スクールカウンセラーってどんなことをするの？

A みなさんのお話を聴きます

Q どんな時に話にいけばいいの？

A 困っているとき、一人で悩んでいるとき、どうしたらいいのかわからない時、迷っているとき、うれしいことがあった時、誰かに聞いてほしい時などです。

最近体調が悪い、すぐイライラしてしまう、やる気が出ない、眠れない、勉強が分からない、みんなの視線が気になって教室に入れない時も力になります。



スクールカウンセラーは注意や命令はしないよ！自分でどうするかを決めるお手伝いをします。

お話をしにいくのは、向陵の生徒、保護者、家族、先生方です。

人に話しても役に立たないなんて思っていないですか？

言葉にして話すと自分の気持ちや考えを整理することができます。一人でもんもんと考えているとよいアイディアは見つかりません。ぜひ、人に話して突破口を見つけたいです。

誰かに話してよかったという体験をしてほしいです。
面談を希望する方は、担任の先生か保健室の先生に相談してください！



皆さんが話したことは誰にもお伝えしません。

しかし、大切な命がかかわることや、一部関係機関との連携が必要な場合、その限りではありません。
その時は皆さんに許可を取ります。



話したら少しすっきりした。

少し楽になったよ！