

## 保健だより 2025 5

ねんかんぎょうじよてい いちぶていせい  
年間行事予定の一部訂正

6月17日(火)

ないかけんしん  
内科検診3年 → 内科検診1年、I J年間行事予定では6/17が3年生の内科検診となっておりましたが、  
正しくは1年生、I Jの内科検診です。申し訳ありませんでした。

## 5月の健康診断



| 月            | 火     | 水    | 木              | 金    | 土    |
|--------------|-------|------|----------------|------|------|
|              |       | 5/1  | 5/1            | 5/2  | 5/3  |
|              |       |      |                |      |      |
| 5/5          | 5/6   | 5/7  | 5/8            | 5/9  | 5/10 |
|              |       |      | 歯科<br>(3年)     |      | 土曜授業 |
| 5/12         |       |      | 5/15           | 5/16 | 5/17 |
|              |       |      | 歯科<br>(1年、I J) |      |      |
| 5/19         | 5/20  | 5/21 | 5/22           | 5/23 | 5/24 |
|              | 尿検査二次 |      |                |      |      |
| 5/26         | 5/27  | 5/28 | 5/29           | 5/30 | 5/31 |
| 尿検査二次<br>予備日 |       |      | 眼科<br>(全学年)    |      |      |

ぜんかい けっせきしゃ  
前回の欠席者も  
受けることが  
できます！じみていしゅつしゃ  
1次未提出者は  
この日に出して！じんぞうけんしん にょうけんさ いちじ けっか  
腎臓検診（尿検査）一次の結果について4/22の尿検査一次予備日までに尿検査を提出した人はすでに結果が出ています。  
学校から二次検査のお知らせが届いていない人は、『異常なし』でした。異常なしの  
結果を個別に返却することはありません。まだ一次を出していない場合には5/20（火）の二次検査の日に出すことができます。  
8：45までに保健室に出しに来てください。

## 心臓検診について

4 / 30に本校での心臓検診は終了しております。欠席した生徒は、以下の日程に限り受診できます。ご確認ください。

- 5 / 19 (月) : 西東京市役所 保谷庁舎 防災センター6階
- 5 / 20 (火) : 西東京市役所 田無庁舎 5階503会議室

## その他検診結果について

○身長体重など全ての定期健康診断の結果『健康の記録』についてですが、返却は7月の面談時を予定しております。それよりも前に、身体計測の結果などが必要な場合には保健室にお問い合わせください。異常がある場合は、健康診断の終了時ごとに『健康診断結果のお知らせ』として配布しておりますので、そちらをご確認ください。

○すでに治療中の疾患に関して『健康診断結果のお知らせ』が出されている人もいます。かかりつけ医で治療中の場合にはその旨を『保護者からの連絡』にご記入いただき、学校までご提出ください。



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。

立ち止まってもいいんだよ



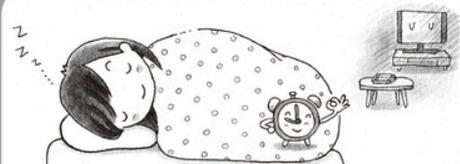
そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。どれも心の薬になるよ。

### おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなることがあります。

### 睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

### ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

### 適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。