




令和3年5月10日  
愛媛県立丹原高等学校  
生徒保健委員会

新年度がスタートしてから、もう1ヶ月以上が経過しました。早いものですね。  
4月は行事が続き緊張の連続だったと思いますが、5月からは少しずつ緊張がほぐれて疲れが出始める時期です。体調管理（感染症予防を含）に気を付けながら1学期を乗り切りましょう。

## 身体計測結果のお知らせ

4月に行われた身体計測の結果、専門医の受診が必要な人へ『結果のお知らせ及び、受診のお願い』を配付しています。保護者の方と相談し、病院を受診してください。

### 健康診断でわかること と わからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。


けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のすすめ」をそのままにしないでくださいね



## 心身のメンテナンスできていますか？

**5月病**  
って何？

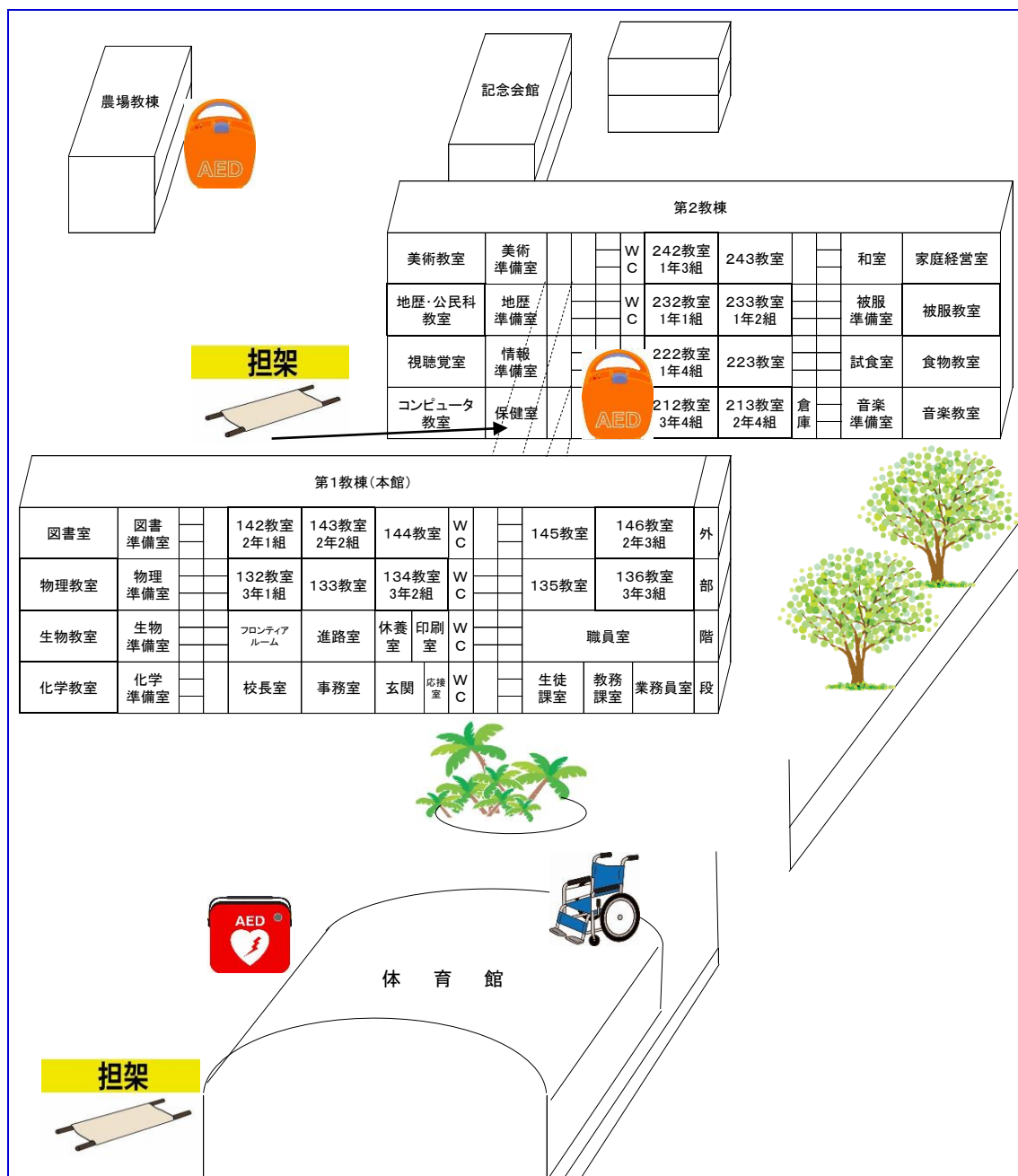
新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



- 体**
  - ・なんとなくだるい
  - ・食欲がない
  - ・頭が痛い など
- 心**
  - ・不安やあせりを感じる
  - ・やる気が出ない
  - ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

# もしもの時の救急用品を紹介します！



## ★ デジタルサイネージの答え

AEDの設置場所・・・① 体育館の手洗い場 ② 農場教棟1階  
③ 保健室側の階段横(1階)

担架の場所・・・① 体育教官室 ② 保健室

車いす・・・体育館内の倉庫(3台)