

# 保健だより



令和5年5月1日  
兵庫県立但馬農業高等学校  
保健室

新年度がスタートして、1か月が経とうとしています。4月当初の緊張感がだんだんととけてくる一方、自分の気づかないうちに心と身体に疲れがたまりやすい時期でもあります。睡眠時間を少し多めにとる、運動をする、趣味を楽しむ、好きなものを食べるなど、心と身体がリフレッシュできる時間を意識的につくってみてもいいかもしれませんね。休むときは休む、頑張るときは頑張る、メリハリをつけた生活を心がけましょう。

## 5月 内科検診のお知らせ

日	曜	対象学年	
9日	火	3年生	13時40分～
12日	金	2年生	13時40分～
30日	火	1年生	13時40分～

内科の校医さんは  
こんなことを調べます!

- ① 心臓や呼吸器に異常はないか
- ② 栄養状態(全身の骨子や検血)に異常はないか
- ③ 皮膚の状態に異常はないか
- ④ 脊柱、胸郭、四肢に異常はないか

## 今後の健康診断の予定



5月10日(水) 尿再々検査・・・対象者  
6月8日(木) 歯科検診・・・全校生  
6月15日(木) 耳鼻科検診・・・全校生

## 【この時期の熱中症に注意!!】

5月5日は「立夏」といって暦の上で夏が始まる日とされています。5月に入ると気温がだんだん上がり、日中は20℃を超える日もあります。この時期は、体が暑さに慣れていません。「まだ5月だから…」と油断せずに、こまめに水分を摂り、普段から規則正しい生活を心がけて熱中症対策をしましょう。



養護教諭の **なかのぞみ 希** です

みなさんが毎日元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していただけるように、保健室から精いっぱいサポートします。よろしくお願いします。



## カウンセリング



キャンパスカウンセラーの先生が、学校に来て相談にのってくれます。希望者・申し込みは、担任の先生か、保健室に声をかけてください。

～5月・6月のカウンセリング予定日～

5月15日(月)・5月22日(月)

6月7日(水)・6月21日(水)

6月28日(水)

