

ほけんだより



令和5年5月9日(火)
塩釜高校保健室 NO.2

大型連休も終わり、心地の良い風が吹く季節となりました。とはいえ、部活動や学校生活の疲れや朝晩の気温差などで、体調管理が難しい時期でもあります。いつもと違うな、と思ったら積極的に休養を。健康診断の結果も出てきます。自分の心と体の状態をこまめにチェックしよう。

健康診断のお知らせ



予定は変更になることがあります。

検診の結果、治療を勧められたときには、プリントでお知らせしています。受診するなど早めの対応を心がけましょう。なお、受診した後の報告も忘れずに。

月日(曜日)	項目	対象	時間		準備
			東キャンパス	西キャンパス	
5/10(水) 11(木)	尿検査②	①未提出者 二次検査対象者	2校時休み時間まで提出		前日に容器配布
5/18(木)	歯科検診(東西)	全クラス	9:00~	9:00~	口の中を清潔に
5/22(月)	耳鼻科検診(東西)	1年生	8:50~	東CP終了後	朝のSHRで 問診票記入
6/21・28(水)	内科検診(西)	全学年	—	13:00~	運動着上・Tシャツ
6/23(金)・ 28(水)・30(金)	内科検診(東)		13:20~	—	



新学期が始まり1ヶ月経過しました。新しい環境には慣れましたか？心配なこと、ストレスがたまっていると感じていることなど1人で抱えていませんか？相談することで、気持ちが楽になったり、ストレス解消法が見つかったり、新しい考え方を発見したり・・・前向きになれる何かが見つかるかも知れません。自分に合った方法で、誰かに話してみませんか？宮城県の写真相談窓口について紹介します。

誰かに話を聞いてほしい...

子どもの相談ダイヤル

相談時間 月～金(祝休日・年末年始休み)、9時～16時 ☎022-784-3568

夜や休みの日に電話をしたい...

24時間子供SOSダイヤル

相談時間 24時間365日いつでも利用OK。☎0120-0-78310(なやみいおう)

もちろん、学校への相談もOKです！

○担任、学年の先生 ○スクールカウンセラー ○養護教諭 など



5月の来校日：西C 11・25日
東C 2・16・30日

この他にもLINE相談、対面相談など様々な種類があります。詳細は保健室に案内があります。