

# ほけんだより 5

習志野高校 保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。しっかりと休養・栄養をとりましょう。

**5月病**になっていませんか?

新しい環境や友だちに緊張 → 連休で気持ちが緩む → 連休明けに体調不良…

こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る   ぐっすり眠る   信頼できる人に相談する   好きなことをする

保健室からの  
お知らせ

随時、実施しております

健康診断結果を配布しております。ご家庭でご確認ください。

また、6月まで健康診断が続きますので、持ち物（体操服など）にご注意ください。

詳細は、配信メールをご確認ください。

**健康診断** わかること。わからないこと。

● 体に病気や異常はないか  
● バランスよく成長できているか

● 病名   ● 治療法  
● 病気や異常の原因  
● 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果をお知らせします

体は健康だった?  
どれくらい成長した?

おうちの人と一緒に確認しましょう。

「受診のすすめ」もらった人は、  
早めに病院へ。

日本学校保健研修社(株)のイラストを使用しております。二次利用を行うことを固く禁止します。