

# 保健だより 春号



上宮学園中学校

上宮高等学校 保健室

今年も桜の季節がやってきました。皆さん新生活はいかがでしょう。4月から早速保健行事が始まります。皆さん確認してくださいね。

4月12日	総合検診	(中学1.2.3年・高校1年)
13日	総合検診	(高校2.3年)
25日~28日	検尿1次	
5月30日~6月3日	検尿2次	
6月23日	歯科検診	

その他、結核検診、運動器検診、色覚検査なども順次行います。



## 健康診断の目的

4月から6月にかけて健康診断が始まります。健康診断では「みなさんの体が健康かどうか」「どのくらい成長したのか」を調べていきます。大事な検査なので、必ず受けるようにしましょう。欠席した場合は、各自病院に行って証明書を提出してください。自分の体について知り、健康に過ごすための目標に役立ててみましょう。

また、医療機関での受診が必要な生徒には連絡をしますので、早めに病院へ行き、結果を提出してください。

## こんな症状はストレスのサイン！

みなさん、新しい春がやってきましたね。4月はいろいろな環境が変わっていき、ストレスを感じることもあるかもしれません。今回はストレスからなる身体症状についてまとめていきます。ストレスとは、様々な外部からの刺激を受け、誘発される反応のことです。例えば、人との出会いやトラブル、音や振動などにも反応します。

ではストレスを感じるとどのような症状が現れるのか紹介していきます。

・頭痛 ・肩こり ・腹痛 ・不眠 ・食欲不振 ・過食 ・めまい  
などなど

このような症状が出たら、自分に合ったストレス解消を行い、ゆっくり休みましょう。🌸

令和4年度の保健室は、かにやまきよみ 蟹山喜代美、たなかみきこ 田中美貴子、やましたまい 山下真依、いしかわほのか 石川穂乃花です。  
よろしくお願いします。