

保健だより

榎尾生のみなさん・保護者のみなさまへ



令和7年5月2日

和泉市立榎尾学園後期課程 保健室

新学期スタートから1カ月。新しい環境の中、やる気、不安、心配など色々な気持ちと向き合い「頑張るモード」で過ごしている人も多かったと思います。寒暖差や気圧の変化により“かぜひき”や“アレルギー症状”など体調不良を起こした人もいましたよね。3月、4月で少しずつたまった疲れは春から5月にかけて出やすいものです。気分が落ち込んだり、やる気がダウンしたりと体や心に疲れが出る頃でもあります。GW(ゴールデンウィーク)中はそれぞれ自分に合った方法で“ゆっくり”リフレッシュして疲れをいやしてほしいと思います。気になることがあれば、まわりの人や先生方にも話を聞かせてくださいね。

保護者のみなさまへ

【視力検査結果のお知らせ】視力測定の結果、B、C、Dの人に、4月23日(水)に配付しています。ご家庭で様子を見ていただきまして、受診についてご検討ください。

※ 封筒は繰り返し利用します。お子さまを通じて担任まで返却をお願いします。

【毎日のご家庭での健康観察ありがとうございます】連休明け、スムーズに学校生活を再開できるよう、①生活リズムを整える②適度な運動③ストレスと上手につきあうことをおすすめします。[身体的症状、精神的な症状、行動の変化、バイタルサインなど心身の状態の観察を引き続き、よろしくお願ひします。気になることがございましたら学校へご連絡ください。]

4連休どう過ごす？ ～ めあて「ゴールデンウィーク明けの体調を整えよう」～ ヒントも参考にしておね

1. 考えてみよう！ ★ヒント：普段の生活スタイルを維持しよう！大事にしたいことに☑をつけてみよう！

- いつもの時間に日の光で目覚める
- ごはんを食べる日光を浴びる
- 勉強する
- 出かける
- 体を動かす(散歩も◎ 運動で幸せホルモンが増える)
- リフレッシュする
- 夜更かしはほどほどにする
- 夜によく眠る(快眠は疲労回復の特効薬)
- 時々ぼーっとする
- その他あれば書いてみよう()

2. 書いてみよう！ ★ヒント：予定がなくても大丈夫。朝起きてから決めても大丈夫！

3日(土)

4日(日)

5日(月)

6日(火)

明日の準備をしよう！

7日(水) 学校

朝スッキリ目覚めることができれば最高！

水筒、汗ふき手ふきタオルを忘れずに。



今月の保健行事です

- 2日(金)AM 心臓(心電図)検診：7年と対象の人
(連絡済み)
- 8日(木)AM 耳鼻科検診：7年と
保健調査で希望した人
- 9日(金)AM 検尿二次：前回提出していない人
再提出が必要な人
- 14日(水)AM 検尿二次予備日：今年最終の回収日です
PM 眼科検診：1年と
保健調査で希望した人
- 21日(水)AM 歯科健康診断：全学年
- 30日(金)PM 心臓二次検診：対象の人には連絡します



切り取って部屋の見える

ところに貼ってみよう！