

ほけんだより 5月

西尾東高校
H25. 5

新年度がスタートして1カ月が経ちました。4月は新たなことが多く疲れを感じていた人も多いのではないのでしょうか。今月は中間考査や球技大会があります。どちらも自分の力をめいっぱい発揮できるよう疲れた時は睡眠を早めに取りなど、体調管理をしっかりしておきましょう。



❖ 相談できます！ ❖

みなさんが体のことや人間関係のこと、将来のことなどいろいろなことで悩んだり、不安になった時に保健室では相談ができます。気軽に話にきてください。
それに加えて今年度もスクールカウンセラーが来校します。スクールカウンセラーの来校日と利用方法は次のとおりです。

❖ スクールカウンセラー氏名

松本 一穂 (まつもと かずほ) 先生

❖ 来校予定日

日にち	時間
5月21日(火)	午前8時30分から午後4時30分まで
6月11日(火)	午前10時から午後6時まで
7月9日(火)	午前10時から午後6時まで
9月10日(火)	午前10時から午後6時まで
10月1日(火)	午前10時から午後6時まで
10月29日(火)	午前10時から午後6時まで
11月26日(火)	午前10時から午後6時まで
12月13日(金)	午前10時から午後6時まで
1月28日(火)	午前10時から午後6時まで
3月4日(火)	午前10時から午後6時まで

❖ 利用方法

- ・相談は予約制です
- ・担任の先生または保健室へ申し出てください
- ・相談時間は原則授業時間以外
- ・相談場所は洋礼室です



健康診断継続中！

健康診断を役立てる3つのステップ

1. 見る

結果は、すみずみまでよく見よう。



2. 知る

自分のからだの変化を知ろう。



3. なおす

必要な治療を受けよう。
生活習慣も見直そう。



健康診断が終わってから、必要な人には受診のお勧めを渡します。早めに受診し、結果を学校に報告してください。

