

ほけんだより5月^{がつ}

令和7年 5月7日 No.3

宮城県松島高等学校 保健室



木々は芽吹き、若葉の緑色が美しい季節になりました。陽ざしのあたたかさに、からだもこころも、ホッと力が緩みます。

校内を歩いていると、気持ちのよい挨拶をしてくれる人が多いことに気が付きます。私はみなさんの挨拶から、元気や明るいパワーをもらっています。ありがとう。

また、いつもの清掃に素早く取り組み、汚れているところをみつけて、気持ちよくきれいにしてくれるみなさんに感謝します！そろそろ心身の疲れが出る人がいてもおかしくない時期です。自分のからだの声に耳を澄ませてみましょう。



けんこう しんだん
健康診断、

まだまだ続きます！



5月12日(月) 3年生

5月19日(月) 1年生

5月26日(月) 2年生

【検査時の服装について】

上衣のみ学校の半袖Tシャツを着用すること



5月22日(木) 3年生、2年1・2組

6月26日(木) 2年3・4組、1年生

朝しっかりと歯磨きをしてから、登校しましょう。

歯科検診があります



まさかの手洗い実態!?

指先をぬらす



髪をすく



終わり!?



しっかり洗って、ハンカチでふこうね

みんな
大丈夫!?



見逃さないで！ ストレスのサイン



あさ お 朝、起きられない



しょくよく 食欲がない



イライラする



やる気がでない

ヒミツ、受付中

「思春期」という言葉を聞いたことがありますか？「思春期」とは、「二次性徴」の始まりから成長の終わりまでの期間。思春期になると、ヒトは子どもから大人へ、心と体が変わっていきます。自分の体に起きる急激な変化に戸惑い、それまでは気にならなかった

充ち足りないことにカッと腹が立ったり、自分でもコントロールできないイライラが現れたりします。心や体のことで、「これってフツー!?」「もしかして病気かも…」など気になることがあったら、相談してね。保健室は、誰でも、いつでも相談できる場所です。



7つのまちがいを探そう！

