



保健だより



2026年5月15日
五所川原第一高等学校

新学期がスタートして1か月が経ちました。新しいクラスにも少しずつ慣れてきたと思います。この時期は、新しい環境の変化に対応しようとして、知らないうちに疲れがたまりやすくなります。リラックスできる時間を作り、気持ちを緩めましょう。

5月病てなあと？

新しい環境・新しい友達・勉強



緊張や疲れが徐々にたまり...



無気力・寝れない・疲れが取れない



<そんな時は>睡眠時間を作る、『相談する』、好きなことをしてみましょう！

『相談』

悩みや気分が落ち込んだり、もやもやするときは思い切って人に相談してみましょう。本校にもスクールカウンセラーが月に1~2回来ています。なんでも気軽に相談に来てください。

🌸 5月のスクールカウンセラー来校日 🌸

〇5月21日(木)



<5月の保健行事予定>

保健行事はすべて終了しました！検診結果から病院を受診し、治療報告書を提出している生徒もいます。検診を受けられなかった人にはお手紙を出しています。5月中に病院受診しましょう。治療勧告のお手紙を渡された人は早めの受診をしてください。