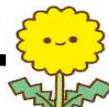




# ほけんだより

令和7年4月

## 春号



足利工業高校(定時制)保健室

入学・進級おめでとうございます！✿

新年度がスタートしましたね！新しい学校生活が始まると不安や緊張、環境の変化で疲れやすくなります！  
体調管理に気をつけて、充実した学校生活を送りましょう！

### 令和7年度 健康診断一覧

### 学校医の先生

検診名	日程	時間	対象学年
身体計測	4/10(木)	17:55～	全学年
結核検診	4/10(木)	16:45～	1年・職員
心臓検診	4/15(火)	18:00～	1年
腎臓検診	4/18(金)	17:15回収	全学年
内科検診	4/21(月)	19:00～	全学年
歯科検診	5/1(木)	18:00～	全学年
腎臓検診	5/2(金)	17:15回収	2次・未提出者
眼科検診	5/26(月)	18:00～	全学年
腎臓検診	5/30(金)	17:15回収	2次・未提出者
耳鼻科検診	6/10(火)	19:00～	全学年

【内科】 三瓶 恵子先生

【眼科】 深井 徹先生

【耳鼻科】 富谷 義徳先生

【学校歯科医】 小沢 憲司先生

【学校薬剤師】 松井 貴行先生

### 「5月病」について

「5月病」とは、4月から環境の変化に適應できずに心や体が不調になることです！  
※5月以外にも起こりうる可能性があります。新生活を始めて落ち着いてくる5月あたりに発症する人が多いことから、一般的に「5月病」と呼ばれています。

#### 心の症状

- ・ネガティブになる
- ・不安感
- ・落ち着きがない
- ・思考力、集中力の低下
- ・イライラ など



#### 体の症状

- ・頭痛、腹痛
- ・食欲の低下
- ・眠れなくなる
- ・めまい
- ・だるさ など



### 5月病予防に心と体のケアをしよう！

- ・栄養バランスのとれた食事
- ・運動
- ・十分な睡眠
- ・お風呂でリラックス
- ・深呼吸 などなど...

セロトニン

自分なりの  
リフレッシュの仕方  
を見つけてみよう！

