



佐賀県立唐津青翔高校

保健室

2026.5.12

GW みなさんどこかへお出かけしましたか？新しい学年・新しいクラスにも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。新しい環境や人間関係の中で、知らず知らずのうちに心や体に疲れがたまっていることもあります。5月は「心と体のバランス」を大切にしたい月です。また、気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心がけ、健康な毎日を送りましょう。



はや **早めの受診** を

5月の**予定**

健診結果、受診勧告、未検者への受診依頼のお知らせをそれぞれ配布していますので、ご家庭で確認をお願いします。また、受診治療後は学校へ提出をしてください。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものです。早期発見・早期治療で治ることもあるので、早めの受診をお願いいたします。

5月13日(水)	13:45~	内科検診①	1年生	半袖体操服
5月15日(金)	9:00~	心臓検診	1年生	半袖体操服
5月22日(金)	14:00~	眼科検診	全学年	カラコン禁止
6月3日(水)	13:45~	内科検診②	2・3年生+前回欠席者	半袖体操服
6月8日(月)	13:15~	歯科検診①	1年生	歯ブラシセット
6月9日(火)	13:15~	歯科検診②	2・3年生+前回欠席者	歯ブラシセット
6月18日(木)	13:30~	耳鼻科検診	1年生+ 2・3年生対象者	かならず耳掃除

ゲーミフィケーション

ゲームをついつやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりたくなるしかけがたくさん施されているからです。逆にこのしかけを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲーミフィケーションと呼ばれているそうです。

① **まずは報酬を決める**

ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

② **目標タイムを決める**

たとえば、「この課題を、○時までに終わらせる」

など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。

クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です。



制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。

そろそろはじめましょう

# 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

## 心が疲れたら・・・

見つけよう  
自分のストレス解消法



体動かす



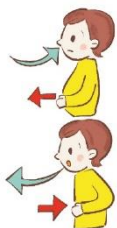
気持ちを書き出す



周りの人に相談する



こころのために  
リラックス  
タイム  
作る



腹式呼吸をする



好きな音楽を聞く



のんびり過ごす



## ～スクールカウンセラーの来校日のお知らせ5月～9月の来校予定～

5月7日(木) AM・21日(木) PM、6月16日(火) PM・22日(木) AM、7月2日(金) AM・8日(水) AM・13日(月) AM、9月2日(水) AM・7日(月) AM

★ご相談られる方は担任又は保健室までご連絡ください