

# すくすく



奈良県立明日香養護学校  
保健室 令和6年5月号

新学期が始まり、あっという間に1ヶ月がたちました。新しい環境には慣れてきましたか？ やっと慣れてきた身体もGWに入り少しおやすみモードになってしまいます。休みが明けてからも元気に登校できるようにサポートしていきますので、みなさんも無理をせず、徐々に身体を慣らしていきましょう。

月	火	水	木	金
		1	2 創立記念日(休業日)	3 憲法記念日
6 こどもの日(振替休日)	7 体重測定(小女子)	8 体重測定(小男子)	9 体重測定(中学部)	10 体重測定(高等部)
13	14 尿検査2次	15	16	17 眼科検診(小学部)
20	21	22 PM 胸部X線(高1)	23	24 眼科検診(中・高)
27	28 PM 内科検診(中高)	29	30 PM 耳鼻科検診(小)	31 PM 耳鼻科検診(中・高)

## 健康診断について

学校での検診は限られた時間で実施するスクリーニング検査のため  
受診された際に異なる診断となる場合がありますがご理解ご協力の程  
よろしくお願いたします。



## 「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を  
考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考  
えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいか  
わからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきつとい  
るはず。切り出しにくいときは、  
なんでもない話から始めるといい  
かもしれません。

これからいろいろな  
経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に  
育ててほしい「力」です。保健室  
も「相談力」のお手伝いをします！