

# ほけんだより

# 5月



うえのこうこうていじせい ほけんしつ だいごう  
上野高校定時制 保健室 第2号

しんねんど かんきょう へんか にんげんかんけい つか えいきょう がつころ あらわ  
新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなる  
といわれています。それらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっ  
くりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる・・・自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で心と体  
をいやしてくださいね。

## 5月の保健行事

健康診断 続きます

検査項目	日・時	検査内容と注意事項	対象者
尿検査	8日(水) 28日(火)	腎臓の病気や糖尿病をみつけるための検査です。	未提出者 1次陽性者
歯科検診 稲浜先生	9日(木) 18:10~	むし歯や歯周病がないか等、口の中の状態を診ます。 検査の前には歯みがきをしておいてください。	全学年
内科検診 馬岡先生	10日(金) 18:15~	10日は1~4年生男子 13日は1~4年生女子を予定しています。	全学年
内科検診 森川先生	13日(月) 18:00~	栄養状態、皮膚、背骨、運動器、心音などの異常を診 ます。検診しやすい服装で来てください。	

### 生活習慣を見直す

心と体はつながっています。  
心を元気にするには、  
生活習慣を見直して  
体の調子を整えることも大切です。  
バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動などを心がけましょう。



### 見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、  
「もう半分しかない」と思うのではなく、  
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。  
同じものでも見方を変えれば、  
気持ちも変わってきますよ!



心の健康を  
保つために  
できること



### 誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、  
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。  
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、  
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

### 自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットと  
のんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、  
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を  
いくつか見つけておきましょう。



### 教育相談係より

本校では、スクールカウンセラー(SC)  
やスクールソーシャルワーカー(SSW)な  
ど、教員とは違った立場で、生徒のみな  
さんや保護者の方の話を聞いたり、アド  
バイスをくれたりする方が定期的に來校  
しています。

面談は予約制のため、希望される場合は、  
担任または係まで、希望する日時をご  
連絡ください。

SC: 対人関係や心の相談など

SSW: 経済面、福祉など生活の

相談など

教育相談担当: 横田・五右衛門

(0595-21-2552)

がつ きゅうしょく  
5月の給食メニュー

ひつけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	メニュー	ざいりょう 材料
1	すい 水	こめ 米	ぶた いた みずな 豚バラともやし炒め、トマトと水菜のスープ、 サラダ	ぶた にく みずな はるさめ 豚バラ肉、もやし、トマト、水菜、春雨
2	もく 木	こめ 米	とり にく みそ こまつな に 鶏ムネ肉のごま味噌がけ、小松菜の煮びたし、 みそ汁	とり にく にんじん 鶏ムネ肉、人参、こんにゃく
7	か 火	こめ 米	あつ いた 厚あげとブロッコリーのカレー炒め、グラタン	あさり にんじん あつ たまご あさり、人参、厚あげ、ブロッコリー、玉ねぎ
8	すい 水	めん 麺	らーめん、餃子、	キャベツ、もやし、人参、鶏ミンチ、えび、ニラ
9	もく 木	こめ 米	とり にく からに こまつな に 鶏肉とちくわのピリ辛煮、小松菜の煮びたし、 里芋のみそ汁	とり にく にんじん こまつな さといも 鶏もも肉、ちくわ、うすあげ、人参、小松菜、里芋
10	きん 金	こめ 米	やき にく じる 焼肉、わかめ汁	ぎゅう にく どうふ 牛肉、わかめ、豆腐
13	げつ 月	こめ 米	さけ や 鮭のチャンチャン焼き、ポトフ	ベーコン、キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃがいも
14	か 火	こめ 米	とり にく ふう 鶏肉ときのこのチリソース風、スープ	とり にく にんじん 鶏ムネ肉、しめじ、えのき、人参、ピーマン、 キャベツ
15	すい 水	こめ 米	チキンライス、スープ	とり にく 鶏ムネ肉、ミックスベジタブル
16	もく 木	こめ 米	ぎゅう どん じる 牛丼、ブロッコリーサラダ、みそ汁	ぎゅう にく 牛肉、ブロッコリー、わかめ
17	きん 金	めん 麺	ごもく 五目うどん	とり にく こまつな あお 鶏肉、小松菜、かまぼこ、うすあげ、青ねぎ
20	げつ 月	こめ 米 or パン	しはん べんとう 市販の弁当orパンとジュース	
24	きん 金	こめ 米	とり にく さい はるさめ 鶏肉のガパオライス、チンゲン菜と春雨スープ	とり にく さい はるさめ 鶏モモ肉、チンゲン菜、春雨
27	げつ 月	こめ 米	ぶた どん じる 豚丼、みそ汁	とり にく たまご 鶏ミンチ肉、ピーマン、パプリカ、玉子、 チンゲン菜、春雨
28	か 火	こめ 米	とうふ ふう ちゅうか ツナと豆腐のキッシュ風グラタン、中華スープ	とうふ かん たまご にんじん 豆腐、ツナ缶、ブロッコリー、玉子、人参、 チンゲン菜
29	すい 水	めん 麺	やさい ミートソーススパゲティー、野菜スープ	ウインナー、ミックスベジタブル、キャベツ、トマト
30	もく 木	こめ 米	とり とうにゅう 鶏からあげ、豆乳スープ、ポテトサラダ	とり にく にく どうにゅう たまご 鶏ムネ肉、モモ肉、豆乳、とうもろこし、玉ねぎ、 じゃがいも
31	きん 金	こめ 米	カレーライス	たまご にんじん かん 玉ねぎ、人参、じゃがいも、さば缶

7つのまちがいをさがそう!

こたえは定時制ホワイトボードへ

