



高林中学校

養護教諭 石戸凌子

R 5 . 5 . 1

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ご飯です。GWの間も心掛けてください。

また、今月は5月20日に体育祭があります。熱中症や怪我に注意しながら練習していきたいと思います。御家庭でも、毎日を万全な状態で過ごせるよう体調管理に御協力ください。

5月の保健目標

『規則正しい生活をしよう』

長い休みは、生活リズムが崩れやすくなります。意識して過ごしましょう。



今月の予定

- 5月 9日 腎臓検診（尿検査）
- 10日 内科検診
- 15日 心臓検診（1年生のみ）
- 24日 血液検査
- 29日 腎臓検診（二次）

<お知らせ>

各検診が終わりましたら、受診が必要な生徒には「定期健康診断結果について」を配付します。お忙しいところだとは思いますが、お子様が健康で活力ある生活が送れるよう早期治療に御協力ください。

先生方の紹介



スクールカウンセラー 鈴木 由起枝 先生

スクールカウンセラーは、心理職の専門家です。生徒のみならず保護者の方々の悩みや相談に対しても、より専門的に面談していただきます。希望の際は、高林中（石戸）まで御連絡ください。



来校日

①5月8日（月）	②6月1日（木）	③6月27日（火）
④7月18日（火）	⑤9月1日（金）	⑥9月26日（火）
⑦10月20日（金）	⑧11月2日（木）	⑨12月5日（火）
⑩1月16日（火）	⑪2月13日（火）	⑫3月4日（月）



スクールソーシャルワーカー 嶋村 政樹 先生



家庭や学校、友人、地域社会など、生徒を取り巻く環境への働きかけによって困っていることの解決を目指してくれる先生です。専門機関の紹介や家庭と学校、家庭と地域を結びつけてくださるなど、生徒のみならず保護者の方々も専門的な面談が可能です。希望の際は、高林中（足立教頭）まで御連絡ください。



心の教室相談員 人見 直美 先生

主に生徒の悩み、不安、ストレス等を気軽にお話できます。また、相談室での活動を支援してくれる先生です。「お話しをしたい」「相談室を使いたい」といった際には、担任又は担当（百瀬）に伝えてください。

勤務日：月・水・金



那須塩原市 食生活相談について

健康な体を作るために、日々の食事は欠かせないものです。那須塩原市では、食生活の中で疑問、悩み、心配なことがある方は、管理栄養士が個別に相談を行います。

日時：1年をとおして各保健センターで実施しています。詳しくは、別紙の「食生活相談日程表」でご確認下さい。

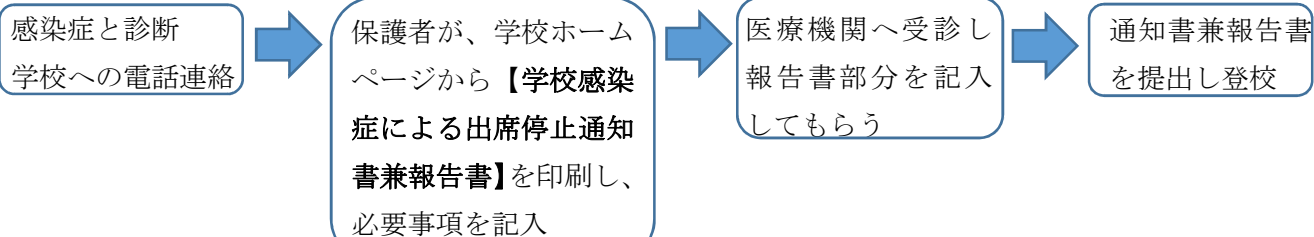
内容：生活習慣病（糖尿病、脂質異常症、高血圧など）などの食生活に関する相談や体脂肪測定（必要時）

スタッフ：管理栄養士・保健師

予約方法：黒磯保健センターへお電話で御予約ください。

感染症について（新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ以外）

新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザ以外の感染症の出席停止の際の手続きについて以下のように変更になっています。再度御確認ください。



水分を多めに持たせてください！

5月に入り本格的な体育祭の練習が始まります。まだまだ暑さに慣れていないところですので、多めに水分と休憩を取るよう声を掛けており、いつもより1本多めの水分の持参をお願いします。

なお、体育祭の練習期間から夏休み前まではスポーツドリンクや経口補水液な

ども可としますので、その日の体調や運動量によって御準備をお願いします。

