



徳島県立城東高等学校  
令和7年5月発行

新年度が始まり、1ヵ月が経ちました。新しい生活リズムには慣れてきたでしょうか。この時期は、緊張していた4月当初に比べると、少し緊張がほぐれてホッと気が緩む頃です。そんな時は、心身ともに調子をくずすことが多くなってきます。

始業式での校長先生のお話を覚えていますか？城東高校の目標、皆さんで共有したいことを3つお話されました。①心 ②学び ③体力づくり …なんとなく思い出してきたでしょうか。心の安定、学び（勉強）を支えているのは、健康な体です。そのためにはもう一度気を引き締めて、生活習慣を見直してみましょう。さあ、5月のスタートです！

### 自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。  
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

**原因は何だろう？**  
昨日はよく眠れましたか？  
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとがありますか？

**自分でできる対応は？**  
薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。  
保健室でもアドバイスします。

**次にならないためには？**  
原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。  
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。

### ●○● こころのコラム ○●○

「自分で健康を作る力をつけよう」の記事を紹介しましたが、ここでは心も元気になる方法について紹介していきたいと思います。今回のテーマは「今にフォーカス☆」。

何か物事を進めていくとき、「最終的にこんなふうになるのかな」と先のことまで見通しておくのは良いのですが、考えすぎて「〇〇にならどうしよう」と必要以上に不安になってしまいませんか？よくあるのが、体調に影響がでるくらい不安が大きくなってしまうこと。先のことを不安に思いすぎて、今（現在）体調をくずしちゃう…冷静に考えると、ちょっともったいないような気がします。私たちは今（現在）を生きているのに、未来のこととらわれすぎている…そんな時は、「今感じている不安は、いつのこと？」と自分自身に聞いてみてください。そうつぶやくことで、「今は不安じゃない、私は大丈夫だ」と、今を意識することができます。これだけでも気持ちが軽くなりますよ。次回は、もっと具体的な方法を紹介したいと思います。

# 健 康 診 断 続きます

まだまだ

## 5月の健康診断

⑤尿検査の日程が決まりましたので、お知らせします。近づいてきたらClassiで検査方法を配信するので、確認してください。

検診日	曜日	時 間	検 診 項 目	対 象 者	検 診 場 所
5月1日	木	13:20~16:00	内科検診 2年①	2年生	保健室 女子の更衣は礼法室
5月8日	木		尿検査①	全員	各教室の回収箱
5月9日	金	14:00~14:50	内科検診 3年④	3年生	保健室 女子の更衣は礼法室
5月20日	火		尿検査②	前回の 未提出者	保健室前の廊下
5月21日	水	13:15~14:00	耳鼻科検診①	1年生全員 2・3年生の 希望者	保健室
5月22日	木	13:20~16:00	内科検診 2年②	2年生	保健室 女子の更衣は礼法室
5月29日	木		尿検査③	前回の 未提出者	保健室

＼ 保護者の方へ ／

お渡ししています  
健康診断の結果を

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。



参考文献：雑誌「健」