



ひばりが丘高等学校 保健室

今年度初めての定期試験、準備をしっかりしてのぞみましょう。

新型コロナウイルスに対する規制はゆるくなっています。でも**油断は禁物**

感染症との闘いは人類の永遠のテーマです。

地球温暖化の影響で気候も不順となっています。

これからの季節 熱中症にも注意が必要

毎日の健康観察でしっかり自分の健康状態（身体・心）をつかんでいきましょう
自分の心身の状態をつかんで、学校生活に生かしていきましょう

梅雨時の体調不良に 注意しよう



頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
自律神経のバランスを整えましょう。



6月の検診予定 眼科検診

眼科検診 6月21日（金）昼夜間部

（カラコン アイメイク禁止）×

カラコンは眼にマスク状態 検診ができません

眼科健診時 カラーコンタクト・アイメイク・つけまつけは禁止 **XXX**



もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする...という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。
以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



スクールカウンセラー来校日

6月10日（火）高崎先生

6月12日（木）石黒先生

6月20日（金）高崎先生

カウンセリングを希望する生徒は
担任の先生・保健室に連絡してください

