

保健だより 5月



2023年度 No.2

美馬市立 三島中学校

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、朝晩と日中で気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。上手に衣服を調節しましょう。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ご飯。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。

健康診断の日程

10日 尿検査（予備日）（全学年）、16日 眼科健診（2年生）
25日 耳鼻科健診（1年生）

5月病になっていませんか？



新しい学年での生活が始まって、約1か月が経ちました。皆さん、そろそろ心や体の疲れが出てきていませんか？

2年生は月末に修学旅行も控えています。心と体の健康を整えて、楽しんできてくださいね！

心と体をケアするために…



何もしない時間をつくる
ボーッとする時間がリフレッシュに繋がります。



好きなことをする
嫌なことや不安なことを忘れられる時間は大切です。



誰かに相談してみる
保健室でも話をすることができます。



ゆっくり休む
十分な睡眠を取ることで、疲労回復に繋がります。

スクールカウンセリングが始まります！

スクールカウンセラー 日和田朗子先生
カウンセリングできる日 毎週水曜日 12:30~16:30
相談したい方は学校へご連絡ください。

