

## 新学期疲れにご用心！

新学期は、新しい環境に慣れようとして、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。連休明けは、そんな人が体調をくずしやすい傾向にあります。この時期は、早めに寝て、睡眠を十分にとるようにしましょう。寝る直前までゲームをしたり、タブレット・スマホをいじったりしていると、睡眠の質をさげることになるのでやめましょう。

## 健康診断の予定

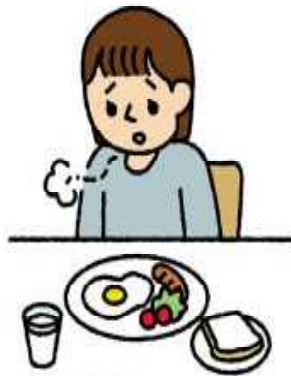
5/ 1 (水)	内科健診	2・3年生
5/ 9 (木)	歯科健診	全員
5/13 (月)	内科健診	4・5年生
5/16 (木)	尿検査 2回目 (未提出の人)	
5/20 (月)	心電図検査	1年生
6/ 4 (火)	耳鼻科健診	全学年
6/ 4 (火)	職員健康診断	
※先生も健診を受けます		
6/11 (火)	眼科健診	1・4年生全員
(他学年は問診票で症状がある人)		

## 子どもの

# 見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

★保健室は、「なんでも そうだんしつ」をかねています。  
悩みや心配なことがあれば、いつでも話しにきてくださいね。

## おうちの方へ

健康診断の結果について、問題が疑われた場合は受診のすすめのお知らせをします。

- ①早めに専門医の診察を受けるようにお願いします。
- ②受診後は、必ず結果を学校へお知らせください。学校生活に必要な配慮等もお伝えください。

