

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 (木)	歯科健診	全学年
5 / 13 (火)	尿検査②	未検査・再検査者
5 / 19 (月)	心電図検査	1年生
5 / 27 (火)	脊柱側弯症機器検診	5年生
5 / 30 (金)	職員健康診断	
※先生も健診を受けます		
6 / 2 (月)	眼科健診	1・4年生全員 (他学年は問診票で症状がある人)
6 / 10 (水)	耳鼻科健診	全学年

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

★保健室は、「なんでも そうだんしつ」をかねています。

お腹や頭が痛かったり、食欲がなかったり、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お願いいたします。
- 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。よろしく申し上げます。

