



# 城西中学校

新学期が始まって 1 か月が経ちました。環境が変わって新しい出会いにワクワクしたり、楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。しかし、ストレスや不安を感じることもあったのではないのでしょうか。自分では気付かないうちに、疲れてしまうときもあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません。



気分が沈む



イライラする



友達と  
会いたくない



布団から  
出たくない



頭が痛い



おなかが痛い



不安や緊張を  
感じる



疲れが  
とれない



食欲がない

気分を変えて  
リフレッシュ！



体を動かす



気持ちを  
書き出す



周りの人に  
相談する



腹式呼吸をする



好きな音楽を  
聞く



のんびり過ごす



## 5 月も健康診断が続きます♪

自分がいつどの健診を受けるのか把握しておきましょう。

| 日時                 | 健診              | 学年                       | 注意事項                                      |
|--------------------|-----------------|--------------------------|-------------------------------------------|
| 5月1日(木)<br>13:30~  | 眼科健診            | 2・3年生有症者<br>1年生全員        | 前日の夜に十分睡眠をとり、目の疲れをとっておきましょう。              |
| 5月8日(木)            | 尿検査             | 全学年                      | 前日からトイレに容器を置いておき、忘れないようにしましょう。            |
| 5月13日(火)<br>13:30~ | 内科・結核・<br>運動器健診 | 3-6<br>2-1~2-4           | 聴診器を使う検査です。騒いでいては検査<br>ができません。必ず静かにしましょう。 |
| 5月14日(水)<br>13:30~ | 内科・結核・<br>運動器健診 | 2-5~2-7<br>1-1、1-2       | 聴診器を使う検査です。騒いでいては検査<br>ができません。必ず静かにしましょう。 |
| 5月15日(木)<br>9:00~  | 歯科健診            | 3年生全員                    | 朝食後に必ず歯みがきをしておきましょう。                      |
| 5月28日(水)           | 尿検査<br>2回目      | 1回目未提出の人<br>再検査の人        | 前日からトイレに容器を置いておき、忘れないようにしましょう。            |
| 5月28日(水)<br>13:30~ | 内科・結核・<br>運動器健診 | 8、9、10、11、12組<br>1-3~1-6 | 聴診器を使う検査です。騒いでいては検査<br>ができません。必ず静かにしましょう。 |
| 5月29日(木)<br>9:00~~ | 歯科健診            | 2年生全員                    | 朝食後に必ず歯みがきをしておきましょう。                      |



5月23日(金)の体育祭に向けて、練習がまもなく開始されます。5月は気温が高くなる日も多く、熱中症には十分に注意が必要です。また、今の時期は体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。水分補給をしっかりと、こまめに休憩をとりながら楽しい体育祭にしましょう！体調が悪いときは早めに申し出てください。