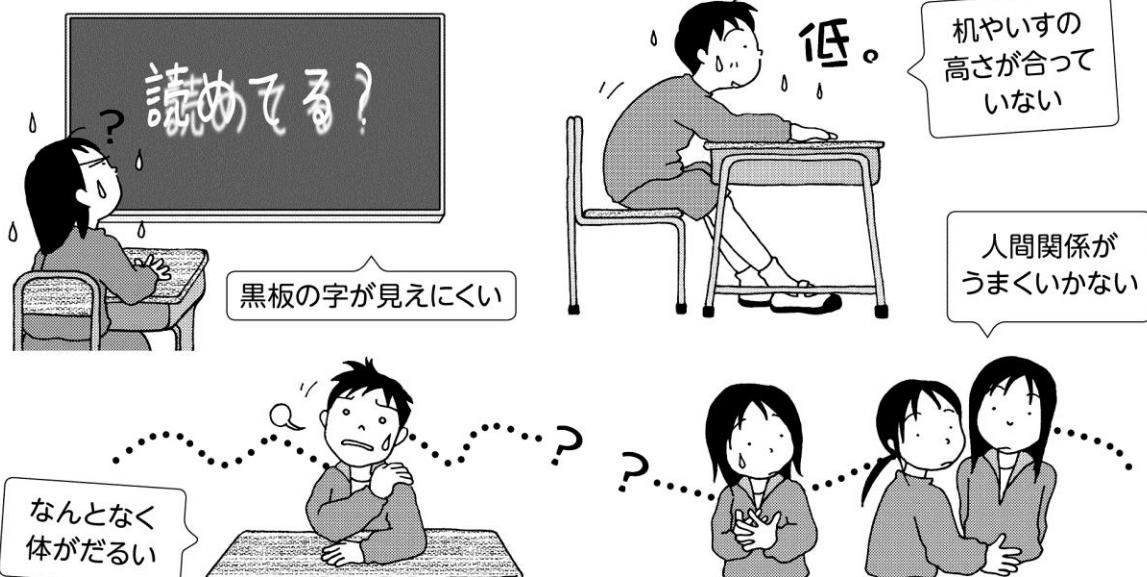


新学期が
スタートして
1か月…

学校生活で不便に感じることや
気になることありますか？

体育祭の
練習も
あります



そんなときは相談してね！

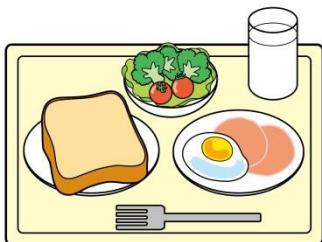
新学期の新しい環境にも慣れてきたと思います。でも、本人に自覚がなくても、実は知らないあいだに心や体は緊張しているものです。困っていることや、うまくいかないことがあれば、誰かに相談することも大事ですよ。保健室でもみんなの体や心の相談にのります！(^)！相談のある人は、ちょっと保健室をのぞいて声をかけてください。ただし、保健室利用のルールは守ってくださいね！！



体調管理に 気をつけて！

最近は、真夏のように暑い日や、肌寒いような涼しい日があったりで、体調を崩している人が多いです。これから気温も湿度も上がって汗をいっぱいかくようになると、余計に体力が必要になってきます。でも、まだみんなの体が暑さに慣れていないので、次のようなことを心がけ、体調管理をしていきましょう。

- ①普段から運動し、うまく汗をかくようにする
- ②上手な水分補給をする（がぶ飲みしない・少しづつまめに）
- ③十分な睡眠で体を休める
- ④朝ごはんを必ず食べてくる



耳鼻科検診があります

5月24日は1年生、2・3年生は6月に耳鼻科検診があります。プール授業が始まる前でもあるので、必ず耳掃除をしておきましょう！



保健室のひとりごと

健康診断が順調に進んでいます。そこで、ちょっと気になることが…

①検診中に大きな声…みんなは病院に行ってもそんな大きな声を出しますか？②名前を呼んでも、返事がない…名前はあなたをあらわす大事なもの。自信を持って大きな声で返事してください。

（健康診断では、記録に間違いがないように確認のために名前を呼んでいます）

