



新緑が鮮やかで、さわやかな季節になりました。朝晩は冷えていても、日中は暖かく、日によっては汗ばむときもありますね。5月は新学期の疲れが出始め、体調不良による欠席が増えてくる時期です。睡眠をきっちりと、朝ごはんをしっかり食べるなど自分自身で体調を管理し、元気に登校しましょうね。

## 5月の予定



実施日時	項目	対象学年	備考
5/11(月)	内科検診	2年生 1. 3年生欠席者	脱ぎ着のしやすい服で登校してください。
5/12(火)	耳鼻科検診	1年生全員 2年3・4組	前日に耳掃除をしてきましょう。髪の毛の長い生徒は、髪が耳にかからないよう結んでください。
5/13(水)	心臓検診(一次)	1年生全員 2・3年生対象者	詳細は後日ほけんだより(心臓検診号)を配布します。
5/14(木)	歯科検診	3年生	朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

保護者のみなさまへ

### 健康診断の結果について



健康診断の結果、所見が認められた場合は、「結果のお知らせ」を渡しています。

疾患によっては、時間の経過とともに悪化するものもありますので、早めに病院で診てもらうようお願いします。また、病院を受診されましたら、受診結果報告書を保健室へ提出してください。

「結果のお知らせ」が配布されなかった場合は、「異常なし」とご判断ください。

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしているため、病院での検査等の結果、「異常なし」と診断されることもあります。どうぞご理解ください。

### 生理のときの困った・・・

突然生理になったとき、生理用ナプキンを持ってくるのを忘れてしまったとき、保健室で対応しています。また、南館1階女子トイレの奥の個室に、緊急用の生理用ナプキンを設置しています。困ったときに使ってください。

また、使うときには「連絡カード」に記入して、ボックスに入れてください。連絡カードは生理用ナプキンの横においています。

もしも設置しているナプキンが無くなっていたときには、保健室に伝えてください。

# 心の疲れ に気づいていますか？

がんばりすぎてない？

## 休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



## 五月病ってなんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。



4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つら

いときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。



## そろそろ 熱中症に注意

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



## 始めよう!

## 暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

## 湯船にゆっくりつかる

