



健康診断の日程

月	日	曜日	時間	内容	対象	持ち物・連絡
	8	木	2限目～	耳鼻科検診	全学年	・耳を出せるよう、長い髪はヘアゴムなどで束ねてください
	9	金	13:50～	眼科検診	全学年	・前髪が目にかかるないように、ヘアピンなどを準備してください
5	27	火	登校後～ 2時間目くらい まで	尿検査	全学年	・朝学活時に、学級で回収します ・提出できない人は、必ず先生に伝えてください ・前日の夜は、ビタミンやたんぱく質を摂りすぎないようにしましょう
			5限目～	歯科検診	全学年	・給食後、うがいや歯磨きをしましょう

朝 屋 晩 の

気温差に注意!

天気によって気温が上下しやすく、また、朝昼夜の気温差が大きい時期です。カーディガンやウィンドブレーカーなどの羽織もので調整しましょう。

からだもこころも疲れていませんか？

新学期が始まって約1か月経ちました。新しいクラスは馴染んできましたか？新しい人間関係や環境で疲れが溜まっている人もいるのではないでしょうか。1年生は特に、生活環境がガラッと変わり、より強くストレスを感じているかもしれません。

この時期は、一生懸命頑張りすぎるあまりに体や心に疲れが溜まり、体調を崩しやすくなります。明日からは、ゴールデンウィークで4連休です。体だけではなく、しっかり心も休めて、連休明けからまた元気に学校にきてください！

体の不調のサイン	心の不調のサイン
<ul style="list-style-type: none"> ・頭が痛い ・ぐっすり眠れない ・食欲がない ・疲れが取れない ・朝なかなか起きられない ・お腹の調子が悪い ・なんとなく元気が出ない 	<ul style="list-style-type: none"> ・やる気が出ない ・考えがまとまらない ・イライラする ・気分がすぐれない ・人と会いたくない ・集中できない ・急に泣いてしまう



好きなことをして
のんびり過ごす

ストレッチをする

体を思いっきり
動かす

ぐっすり眠る

好きな音楽を聞く

深呼吸をする

誰かに話を
聞いてもらう

思っていることを
書き出す

