



新しい学年がスタートして約一ヶ月が過ぎました。そろそろ疲れが出てきていませんか。明日からGWで5連休になります。連休中はゆっくり休む時間を上手にとって体調を整えてください。また5月は3年生の修学旅行があったり、運動会があったり、各種健康診断も控えていますので、毎日無理のないように過ごし心と体の準備を整え、それぞれの行事に備えてください。

* * 5月の健康診断 * * * * * * * * * * * * *

5月にもたくさんの健康診断があります。自分の健康状態を確認する機会となりますので休まずに受けるようにお願いします。

日時	対象	準備	会場
内科健診 12日(火) 13:30~	3年生 2年A組・B組	体育着上下 (長・半両方)	●男子：第2相談室 ●女子：保健室
血液検査 14日(木) 8:50~	2年生	体育着の長袖・半袖 (上だけ着替える)	●会議室
歯科健診① 19日(火) 13:30~	3年生 2年A組・B組	●日頃から 歯みがき を丁寧に しておく	●会議室 ・個人票を渡します。
歯科健診② 20日(水) 13:30~	1年生 2年C組	●給食後の歯みがきは特に丁寧に	

保護者の方へ

検査・診察に当たっては、生徒の心情やプライバシーに配慮した診察を行いますが、医師が背骨や胸骨、皮膚の異常の有無等を確認する際に正確な診断をするために、脱衣を促したり、視診・触診をしたりすることがあります。お子さんに特別な配慮を必要とされる場合は、事前にお知らせくださいますようお願いいたします。

フッ化物洗口について

5月20日(水)より実施予定です。2、3年生で、実施の有無に変更がある方は、担任または養護教諭までお知らせください。



健康診断の結果について

視力検査、聴力検査の結果、受診が必要な方、眼科健診の結果、所見があった方に診断結果を渡しています。受診が必要な方は早めに専門医を受診され、診察結果を学校へもお知らせください。

体調を崩す人が増えています

桜の季節があっという間に過ぎ、今年は暖くなるのが早いと思っていたのですが暑かったり寒かったりと日によって気温の差が大きいです。そのせいか、風邪を引いたり頭痛が起きたりと体調を崩す人が増えています。

疲れとともに、心や体の不調が起きやすい時期ですので、十分に気を付けてくださいね。

<体や心のSOSのサイン>

<心のサイン>

- 不安や緊張が続いている
- 学校に行きたくない
- 何をしてもつまらない
- 何だかイライラする

<体のサイン>

- いつも疲れている、疲れがとれない
- お腹や頭が痛くなる
- 食欲がない、前より食べられなくなった
- 夜ねむれない

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。

→ あてはまるサインがあったら、少し心と体を休ませましょう。のんびりする時間をとりリフレッシュすることも必要ですね。もし困ったことや相談したいことがあったら、学年部の先生や保健室へ相談にきてくださいね。話すだけでも心の整理ができたり気持ちが軽くなったりすることもあります。

また、スクールカウンセラーへのカウンセリングの申し込みも随時受け付けていますので声をかけてくださいね。