



あっという間に4月が終わり、新学期が始まって1ヶ月がたとうとしています。新学年が始まって早々に春季大会、運動会練習、運動会と続き、慌ただしい毎日だったかと思います。みなさん、体調は大丈夫ですか？体も心も疲れが出やすい時期です。それぞれ自分に合った方法でリフレッシュして、5月もマイペースにがんばっていきましょうね。

5月の健康診断日程

日程	検査	対象	場所	事前準備など
5/9（金）	尿検査	全学年	保健室前廊下	朝一番の尿を取る Point!
	歯科健診	全学年	保健室	歯ブラシを忘れない
5/21（水）	尿再検査	再検査者 未提出者	保健室前廊下	5/9に出せなかった人は 忘れずに！！
5/28（水）	耳鼻科健診	1・3年	保健室	耳掃除をしておく
5/30（金）	内科健診	全学年	保健室	調査票提出 体育着（半そで・短パン） 重要!

保健関係の提出物について

5/30（金）の内科健診で使用する書類を来週配付します。記入していただき、**5/23（金）まで提出していただきますようお願いいたします。**

（1）結核検診問診調査票

調査票にある【記入上の注意】をご覧ください、ご記入ください。

（2）脊柱・運動器保健調査票

別紙【「脊柱・運動器保健調査票」を記入するにあたって】をご覧ください、ご記入ください。



保護者の皆様へ

先日実施した、視力・聴力検査の結果、受診が必要となったお子様へ、受診のおすすめを配付しています。部活動等で受診の時間を取るのが難しいかもしれませんが、学習面や生活面に影響が出てくる可能性もありますので、早めの受診をおすすめします。受診しましたら、結果を記入した用紙を担任までご提出くださいますようお願いいたします。

心のメンテナンス、大丈夫？



新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

☐ イライラする	☐ やる気が出ない	
☐ 朝、起きられない	☐ 友だちや家族と話をしたくない	
☐ 食欲がない	☐ 勉強に集中できない	

1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。

しっかり睡眠をとる	音楽を聴く	読書をする
適度な運動をする	好きな香り（アロマ）でまったりする	

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

