

新学期が始まって、目まぐるしく1カ月が過ぎました。

「なんだかやる気がでない」「からだがだるい」・・・。そんな症状がでている人はいませんか？

これは、「5月病」と呼ばれる症状かもしれません。

新しい環境に慣れるまでは、実は心も体も疲れやすいのです。少しでもおかしいなと思ったら、心や体をゆっくり休めてあげられる時間をつくりましょう。

さっそく、ゴールデンウィークに突入します。ゴールデンウィーク中に、心と体の調子を整えて、また、元気な学校生活を送りましょう。



## ☆実施した健康診断の結果は、下記の通りです☆

### 4月9日(木)に眼科検診(視力検査)を受けた生徒のみなさんへ

◎より詳しい検査が必要な生徒には、担任から『健康診断結果について(眼科)』を渡しました。

### 4月10日(金)と13日(月)に一次尿検査を27日(月)に二次尿検査を受けた生徒のみなさんへ

◎陽性になった生徒には、担任より通知を渡す予定です。結果が陰性の場合は何も渡されません。

### 4月14日(火)に内科検診を受けた生徒のみなさんへ

◎内科検診を欠席した生徒には、担任から『健康診断結果について(内科)』を渡しました。

### 4月16日(木)に歯科検診を受けた生徒のみなさんへ

◎治療が必要な生徒には、担任より『健康診断結果について(歯科)』を渡しました。健康な身体を保持するためにも放置せず、早めに受診することをおすすめします。

### 4月17日(金)にX線検診を受けた生徒のみなさんへ

◎精密検査の必要な生徒には、担任より通知を渡す予定です。すみやかに、医療機関を受診してください。

### 4月24日(金)に心電図検診を受けた生徒のみなさんへ

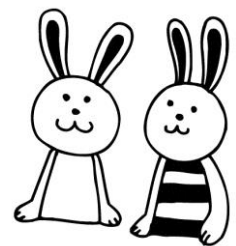
◎精密検査の必要な生徒には、担任より通知を渡す予定です。すみやかに、医療機関を受診してください。

### リフレッシュ法を見つけよう

なんだかやる気や元気が出ないなあというときは、ちょっと心がおつかれ気味かもしれません。そんなときは上手に気分転換をして、心をリフレッシュさせたいものです。以下に、リフレッシュ法の例をいくつかあげますので、自分に合いそうなものを見つけてみてくださいね。

#### 〈リフレッシュ法の例〉

- ・自分の好きなこと(趣味)を楽しむ
- ・きれいな景色や花などをみる
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・軽く体を動かす(散歩、ストレッチなど)
- ・友だちとおしゃべりする、遊ぶ



『結果について』の通知をもらった人は、早めに病院で受診し、『受診報告書』を記入後、担任の先生に提出しましょう。