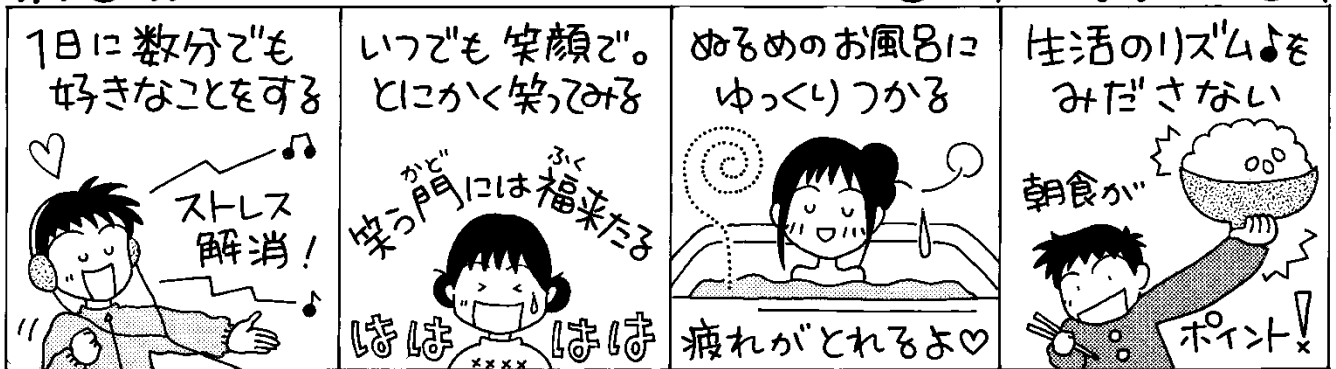




川口工業高校定時制  
保健室 H30.5.16

新年度が始まって、2か月近くたちます。新しい環境やクラスメートとの関係にもだんだんと慣れてきた頃でしょうか。しかし、毎日の寒暖差や緊張感のゆるみなどにより、心身の疲れが出始め、体調不良を訴える人が増えてきました。それぞれ自分にあった方法で体を休め、リフレッシュしてほしいと思います。緊張や疲れの原因が人それぞれであるのと同じように、それを解消するための方法もさまざまです。よく眠る、運動する、趣味を楽しむ、友だちと楽しく過ごす、好きなものを食べるなど、いろいろありますね。5月は本来、気候もさわやかで、快適な季節です。学校やアルバイト、家のことなどで忙しい毎日だと思いますが、時間をうまく使って、この季節を楽しみましょう。

## 新学期疲れにならないために。。。 意識して心と体をリフレッシュさせて



今年度の定期健康診断が終わりました。みなさんの協力もあって、とてもスムーズに進めることができました。それぞれの検診・検査の結果について、学校では病気の疑いのある人やまだ検診を受けていない人に「おしらせ」を渡しました。その中で「受診のすすめ」と書かれていた人は、なるべく早く医療機関に行き、お医者さんの診察や検査などを受けて、その結果の報告書を、担任の先生か保健室の重田まで提出してください。検診を受けたことで、「健康的な生活を送るため」、「病気やケガをしないため」など、みなさんにとって大切な健康状態の「学び」につなげてほしいと思います。

