



春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調をくずしやすくなります。風かおる5月。若葉の緑や色あざやかな草花の間を通りぬける風は、その香りを静かに運んでくれます。



新学期が始まって1ヶ月。少し疲れが出てくる頃です。ふだんあまり気にしない風や日ざし、香りをいっぱい感じて少しリラックスする時間を作りましょう。

＼ 新学期が始まって、ひと月 /

からだ 心 疲れていませんか？

からだ
の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心
の不調は
ありませんか？

疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するの当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



今月の保健行事

5月13日(月) 尿検査2次

2次該当者および1次未提出者

5:30までに保健室に提出。

5月15日(水) 耳鼻科検診 18:45~

全学年対象

健康診断の結果については、疾病・異常の疑いのある生徒ののみ、「受診のおすすめ」を後日お渡します。受診のおすすめを渡された場合は、なるべく早めに専門医への相談・診察をすませるようお願いいたします。受診結果の報告書については、担任の先生か保健室までご提出ください。

急に暑くなった日は 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。