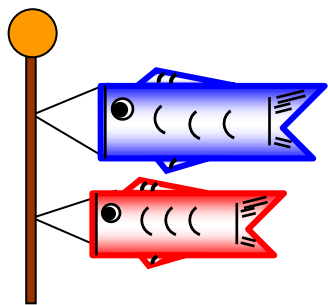


健康



5月号



さわやかな新緑の季節になりました。
学校の中も新しいことづくめで何となく緊張していた4月と比べ、学校生活にも少しずつ慣れてきたように思います。5月はたいへん過ごしやすい季節ですが、体調を崩しやすい時期でもあります。睡眠時間を十分にとり疲れを翌日まで残さないようにしましょう。

健康診断の結果は？

定期健康診断は、皆さんの体の成長や健康の状態を知るために行います。各科の検診・検査で何らかの異常が見つかった場合は、その都度お知らせします。病院で詳しく診てもらい、治療が必要ななら受けて下さい。

5月の行事予定



日	曜	行事
2	木	人権・同和教育HR① 学校生活アンケート①
7	火	1学期中間考査発表
8	水	授業参観日 PTA総会
14	火	1学期中間考査（17日まで）
15	水	尿検査③
23	木	生徒生活体験発表大会オリエンテーション原稿作成開始
28	火	尿検査④
30	木	漢字テスト② 生徒生活体験発表大会原稿作成

ひょっとして5月病？

チェックしてみましょう。

頭がだるい	ずっと横になっていた	
常に不安	昼間も眠くてたまらない	
やる気が出ない	何をしても楽しくない	
簡単なことができなくなる	ちょっとしたことでイライラする	
人と話したくない	食欲が落ちる	

新しい生活にも慣れ、気が緩み、どっと疲れが出てくる頃かも知れません。

上の項目で、たくさん当てはまったら、心と体が疲れています。心地よい環境をつくって十分休養して心も体もリセットさせてあげて下さい。