



ほけんだより 5月

新しい学年がスタートして1か月が過ぎました。そろそろ慣れてきましたか？
お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。「体がだるい」「少しゆううつ」など何か気になることはありませんか。そんなときは、いつもより睡眠をしっかりとり、趣味などでリラックスするなど、自分なりの解決法をとってみましょう！

こんなストレスのサイン 見逃さないで！



自分に合った ストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります



がんばるときはがんばる、休むときは休む。
自分でうまくコントロールしましょう！

◎ 5月以降の保健行事◎

日程	検診項目	対象	
5/7	検尿2次	全学年 (1次未提出者) 抽出者	→容器は4月に配布したものを使用してください →6日に対象者にはお知らせと容器を配布します
5/12	検尿 予備日	5月7日までに 未提出の者	この日が最終日です!!
5/13	内科検診	2年 3年未受検者	体操服を忘れずに持ってきましょう
5/27		1年 2.3年未受検者	
6/2	歯科検診	2年(1~4組)・3年	忘れ物をしない ようにしましょうね
6/10		1・2年(5~7組)	
6/30	眼科検診	1年 2.3年の希望者と昨年度 未受検者	

急な暑さにご用心



まだまだ朝晩は寒く感じますが、昼間は20度を超える日もあります。登校後や体育でたくさん活動したあと、水分はきちんととっていますか？
水筒を持ってきて、こまめに水分補給をしましょう！