



新学期が始まって1ヵ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間をとって自分の心や体のことを考えてみましょう。



## 気分を変えて **リフレッシュ**

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。

### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### 頑張りすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～しなくちゃ」「～できなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きをもったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



### 一人で抱え込まない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友達に話してみましょう。私も保健室で待っています😊



## 健康診断 まだまだ 続きます

### 保護者の方へ

#### ～健康診断の結果のお知らせ～

疾病の疑いや異常があった場合には「健康診断結果のお知らせ」を配付しています。ご家庭でもお子さんの健康状態を把握し、受診をしてください。どれも一生使う大切なからだの器官です。早めの受診をお勧めします。受診結果は学校へお知らせください。また、学校での定期健康診断はスクリーニングといって、疾病の疑いがあるかどうかを選び出すものです。そのため、かかりつけ医に受診をすると「異常なし」と診断されることもありますので、ご承知おきください。

月日	検診項目	該当学年
5/9 (木)	内科検診	2年生
5/14 (火)	尿検査 (2次)	1次陽性者 1次未提出者
	内科検診	3年生
5/22 (水)	心臓検診	1年生
5/23 (木)	歯科健診	全校生徒
5/24 (金)	貧血検査	2年生希望者
	心臓検診予備日	心臓検診欠席者
5/30 (木)	耳鼻科検診	1年生
		2・3年該当者
6/4 (火)	運動器検診	1年生