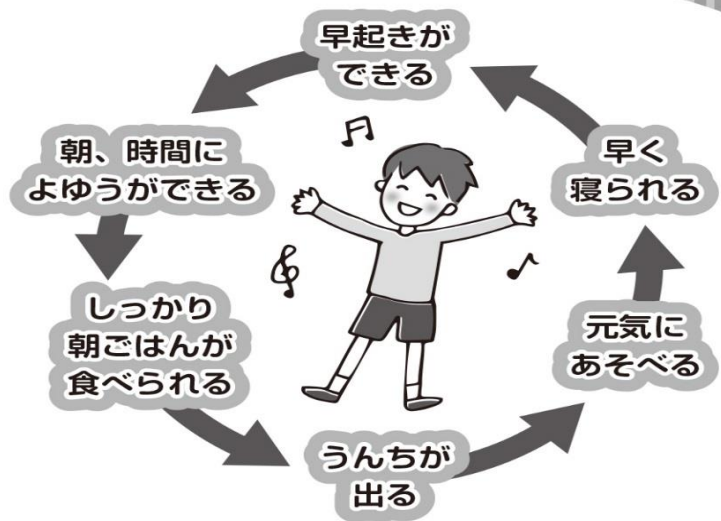


新学期が始まって1ヶ月が経ちました。目新しい環境にワクワクしていた人、まだ馴染みきれなくてなんとなく不安な人、いろいろな人がいると思いますが、みんな少し疲れが出るところです。

ゴールデンウィーク中は、のんびり派もアクティブ派も、上手に過ごして、心も体もリフレッシュしてください。

生活リズムを整えましょう

長い休みのあとは、生活のリズムが乱れがちです。
 特に、睡眠時間の乱れは、昼間の活動に悪い影響をあたえてしまうことが多いものです。睡眠時間は、しっかり確保したいですね。



心と体を

リラックスさせましょう

好きなことをする
 時間をつくる



ぬるめのお風呂で
 疲れをとる



生活リズムを
 整える



とにかく笑顔で
 過ごしてみる



新学期疲れは
 ないですか?

早寝と
 朝ごはんが
 大事

4月から5月にかけて、定期健康診断を行っています。校医より、受診が必要と指示があった場合は「受診のおすすめ」をお渡ししています。健康診断は、スクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)ですので、医療機関の診断とは異なる場合がありますがご理解ご協力をお願いします



早めの受診を
 お勧めします





清潔の習慣を もたりにえにしよう

生活リズムの乱れからか、清潔の習慣もくずれている人を見かけます

- ハンカチ、ティッシュは持っていますか？
- 食後の歯みがきをしていますか？
- つめはきれいですか？
- 下着は着ていますか？
- お風呂できれいに体を洗っていますか？ ☆
- トイレの後、食事の前に手を洗っていますか？



清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちですごせます

5月の保健行事予定

8日(月)	体重測定(高等部2・3年)
9日(火)	体重測定(中学部)
10日(水)	歯科検診(高等部)
11日(木)	精神科検診(小学部5・6年、高等部3年)
12日(金)	心電図検査(小学部1・4年、中学部1年、高等部1年)
15日(月)	体重測定(高等部1年)
16日(火)	眼科検診(4月18日欠席者)・検尿(2次)
17日(水)	歯科検診(小学部・中学部)
18日(木)	整形外科検診(高等部1年)
19日(金)	体重測定(小学部)
25日(木)	精神科検診(小学部2年、高等部1年)

・通院などであらかじめ欠席が分かっている場合は早めにお知らせください。

・心電図検査は予備日がありませんので、欠席がないようご協力お願いします。

- ★昨年度より、整形外科検診で「四肢の状態」を診ています。各学部1年生が対象ですが、それ以外の学年で検診を希望する方は、連絡帳でお知らせください。
- ★精神科検診が始まります。校医に聞きたいことがある場合は、同じく、連絡帳でお知らせください。検診の中で、アドバイスがいただけると思います。