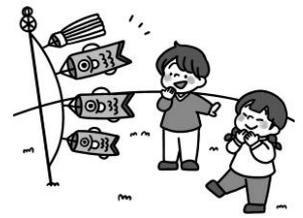


5月に入り、少しずつ気温が上がってきましたね☺5月は、季節の変わり目で気温が急に上がったり、下がったりします。また、疲れも出てくる時期です。生活リズムを整えて、しっかり心と体を休めましょう。



心身の疲れが出やすい時期です！

新しい環境(進級、クラス、友達、生活リズムの変化)の中で緊張が続く。



連休でその緊張の糸が切れる。



連休後、心身の不調が表れる(やる気がでない、だるい、眠い等)



見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

こんな方法で元気をチャージ！



辛いこと・困っていることは

話してみよう！聞いてみよう！

- 言葉にしてはきだしてみませんか？
- 一緒に解決策を考えてみませんか？

☆スクールカウンセラーへの相談もできます！(毎週月・金曜日)

希望する生徒・保護者の方は、担任または保健室(池田)までご連絡ください。

＼5月でも熱中症を疑って！／

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

⚠️ このような症状がでたら、熱中症を疑ってください！

軽

たちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

中

めまい
頭痛
身体がだるい
吐き気・嘔吐

重

意識がなくなる
体温が高い
おかしな言動・行動
汗がでなくなる



日時	保健行事	対象学年
5月22日(水)	尿検査(一次・二次混合)	該当者のみ
5月31日(金)	耳鼻科検診 (今年度は能都中で検査を受けます)	1年生

**※5月1日(水)の一次で提出できなかった人は、この日に必ず提出してください！
22日を逃すと、病院へ尿検査を受けに行ってもらうことになります。**



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【5月】～

月曜日：13日、20日、27日 11:00～14:00
金曜日：10日、17日、24日、31日 8:00～14:00

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【5月】～

金曜日：10日、24日 12:45～15:45

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。
※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。

