

5月5日は立夏でした。夏のように暑いGWでしたが、各地で様々な活動やイベントが行われました。日常を忘れて、リフレッシュできた人も多かったのではないのでしょうか？

最近、天気や気温の変化が大きいので、服装を工夫したり、タオルやハンカチを持ち歩くようにするなど、変化に対応できるように準備をして登校しましょう。

脱ぎ着しやすい服装で



今後の健康診断の予定



尿検査

- 5/15 (水) 学校独自回収
- 5/23 (木) 二次対象者のみ

内科検診

- 5/23 (木) 1年・31~35H
- 6/6 (木) 欠席者のみ

5月8日に尿検査未提出の生徒が32名いました。業者の回収はもうありませんので、学校独自の回収日として、**5月15日(水)**に提出してもらうこととなります。この日に提出できない場合は、各自で検査機関へ提出してもらうこととなりますので、必ず提出してください。

☆健康診断を欠席した人や受けていない人は、個別にお知らせします。分からないことがあれば、保健室まで来てください。また、**健康診断の結果は随時お渡ししますので必ず確認してください。**

健康診断の結果を確認しましょう！

むし歯がある人 または **むし歯になりそうな歯が3本以上ある人**へ

5月7日に歯科検診の結果のお知らせをお渡ししました。

むし歯は時間の経過とともに進行します。むし歯が自然に治ることはありませんので、歯医者の予約をとって、早急に受診してください。

部活動で良い結果を残すためにも、歯や口の健康は重要です。まずは予約を取りましょう。すでに歯医者へ行った人は、保健室まで報告に来てください。



後まわしにしないでほしい...

受診のすすめ



5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてください。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷりとる)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

新生活、もう慣れた？



てきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてください。

