

新学期がスタートして1か月。新しいクラス・学年，人間環境などにも少しずつ慣れて，落ち着きつつあるところかもしれません。しかし，ふと気が付くと「だるいな」「ゆううつだな」と感じていませんか？自分が気付いていないうちに，ストレスがたまってきているかもしれません。ゆっくりとお風呂に入ったり，睡眠を十分にとったりして，心と体をリラックスさせてください。

5月の健康診断スケジュール

- 2日（火）心臓検診（1学年）
- 10日（水）内科検診（3学年）
- 12日（金）尿検査1次（全学年）
- 17日（水）内科検診（2学年）
- 29日（月）尿検査1次未回収（前回未提出者）



～健康診断の結果を

お知らせしています～

4月から6月にかけて，健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある生徒に，受診のおすすめをお渡ししています。なるべく早めに専門医での受診をお勧めいたします。



学校でケガをしたときは 災害共済給付制度 を利用できます



総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。学校管理下でケガをして受診したときは，早めに保健室にお知らせください。

保護者の方へ

本校では，全生徒に加入いただいております。部活動や登下校時のけがも対象になりますので，申請を希望する場合は，部活動顧問，担任または養護教諭までお知らせください。

朝ごはんを食べていますか？

みなさんは，朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんを食べないと，午前中のエネルギーを補給できず，勉強に集中できなかったり，体や心の調子が悪くなったりします。毎日朝ごはんを食べて，元気に1日をスタートさせましょう。

朝ごはんを食べられないという生徒は，原因と対処方法を考えてみましょう。

- 時間がない → 早寝早起きをしよう。
- おなかがすいていない
→ 夕食や間食を見直そう。
- 食べる習慣がない
→ おにぎり1個から始めよう。



5月の保健目標

生活のリズムをつくろう