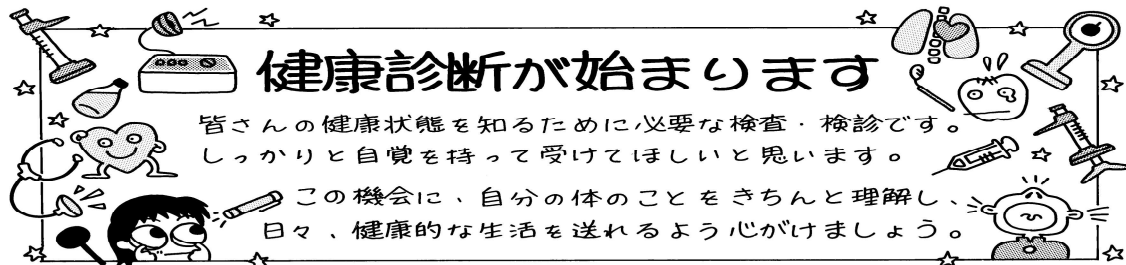


入学、進級おめでとうございます。いよいよ新生活が始まりますね。新しいクラス、新しい友達、新しい先生・・・春は出会いの季節です。新しい環境では、自分でも気づかないうちに意外と疲れがたまっていることがあります。疲れを吹き飛ばすためにも、しっかりと食事をし、睡眠を十分とるようにしましょう。

保健室では、みなさんの心とからだの健康づくりをお手伝いします。一年間よろしくお祈りします。



4月 健康診断日程表

※健康診断は5月も続きます。

日程	項目	対象	注意事項
8日(金) 11日(月) 12日(火)	身体測定	3年 2年 1年	<ul style="list-style-type: none"> •手足の爪を切ってくる。 •体操服で受ける。 •眼鏡を持っている人は、眼鏡を持参する。 •コンタクトレンズをしている人は、係の先生に申し出る。
18日(月)	血液検査	1年	<ul style="list-style-type: none"> •検査する人の指示に従い静かに受ける。 •体操服で受ける。
20日(水)	心電図検査	1年	<ul style="list-style-type: none"> •1年生の希望者のみ実施。 •体操服で受ける。

生活リズムを整えよう！

学校生活を元気に楽しく過ごすためにも、生活リズムを整えることが大切です。

今年度も生活リズム点検を行います。自分の生活リズムを見直し、生き生きと毎日を過ごせるようにしましょう。



疲れやストレスを感じたら

新しい環境に慣れるまでは、知らず知らずのうちに疲れやストレスがたまってしまうものです。この時季は少し注意して自らを振り返り、疲れやストレスを感じたら、以下を心がけてみてください。

★十分な睡眠：いつもより早めに布団に入り、まずは体を休めましょう。

★上手な気分転換：自分の好きなことをして楽しんだり、逆に何もせずゆっくり過ごしてみるのもいいと思います。

★がんばりすぎない：ムリをしすぎず、少し肩の力を抜いて、心にゆとりをもちましょう。時には誰かの助けを借りることも大切です。