

5月の保健行事

項目	月・日・曜日	時間	対象者	場所	校医名	服装 持ち物など
眼科検診	5/6 (木)	1時30分	全校	保健室	小林Dr.	前髪が長い人はピンでとめるか、切っておく。
耳鼻科検診	5/20 (木)	1時30分	全校	保健室	富士吉田市立病院Dr.	・耳掃除をしておく。 ・髪の長い人はゴムで結ぶか、耳にかけておく。
尿検査	5/24 (月)	8時50分 まで	3年生	朝クラスで回収し、保健室に提出		・検査容器のフタはしっかり閉める。 ・袋に「学校名、学年、組、番号、氏名、年齢、性別」を記入しておく。
	5/25 (火)		2年生			
	5/26 (水)		1年生			
内科検診	5/27 (木)	1時30分	1年女子	保健室	重松Dr.	・夏の体育着着用。 ・中にシャツを着てくる。

4月の疲れを癒しましょう

新年度がスタートして、約1か月が過ぎました。入学やクラス替えで新しい出会いがあったり、環境も大きく変わったりして、楽しいけど緊張するという人も多いでしょう。

こんなときは、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事の内容など、体調管理をいつも以上に気を配りましょう。

ストレスサインかも！

- 夜、眠れない
- 朝、起きるのが辛くなった
- イライラする、怒りっぽくなった
- すぐに泣きたくなる
- 下痢・便秘をしやすい
- 食欲がない・食べ過ぎてしまう

心の疲れも出てくる頃です。「5月病」という言葉を知っていますか？誰もがこの時期なんとなくやる気が出なかったり、心から楽しめなかったり、食欲が落ちたりします。右のリラックス法を参考に自分なりのリラックス法を見つけて乗り越えましょう！

※しかし、ある程度のストレスは心の成長をうながします。嫌なことがあっても耐えたり、我慢したりしなければならぬ時もあります。嫌なことに向き合う、それも問題解決の1つです。そのことも心にとめておいてください。

ストレスがたまったときのリラックス法

- *睡眠をとる
- *好きな音楽を聴く
- *体を動かす
- *誰かと楽しくおしゃべりする
- *窓を開けて大きく深呼吸する
- *のんびりと散歩する
- *お風呂にゆっくり入る
- *先生や家族、友達に相談する など

◎みなさんのリラックス法はなんですか？

下の枠に書いてみましょう。



