

新学期が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。新しい環境には慣れましたか？自分が気付いていなくても、体や心は疲れていることがあります。時には、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげることも大切です。今月は体育大会もあります。自己管理をしっかりして…、水分補給や熱中症予防、体をしっかり休めるための睡眠、バランスのよい食事等々を心がけて生活しましょう。

朝ごはん、食べていますか？



からだ
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。



脳
脳にエネルギーが充
頭が働きやすくなりま

お腹
胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなり

朝食から生活リズムを整え
ましょう！活動や成長に必要な
エネルギーをしっかりと
り、体調不良を防ぎましょう！

メディア使用について、家庭のルールはありますか？

部屋に携帯を持ち込まない…
使用時間は、1時間…
就寝するときは、親に渡す…
勉強してから使う…
家庭の決まりはありますか？



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前にはしっかり「OFF」！

※日本眼科医会 HP「こどもの目」より

まだまだ続きます健康診断

項 目	日 時	備 考
視力検査 聴力検査	5月25日(木) 新体力テストと合わせて行う	・眼鏡・コンタクトレンズ使用者は、矯正視力を測定する。
尿検査	二次：5月19日(金)	・前日に容器配付予定 ※検査日に提出できない人は、山下まで伝えてください。
歯科	1年：5月30日(火) 13:30～ 2年：6月 2日(金) 13:30～ 3年：6月 6日(火) 13:30～	・検診前の歯みがきを必ず行う
内科・結核健診	1・2年：5月24日(水) 13:30～ 3年：5月31日(水) 13:30～	・5/2(火)：問診票配付、 5/8(月)：締め切り ・夏の体育服で受診
眼科	6月 5日(月) 13:30～	・眼鏡・コンタクトを使用している者は、外して受診する。
耳鼻科	6月 14日(水) 13:30～	・耳に髪の毛がかからないようにしておく。

今年度、お世話になる**スクールカウンセラー(SC)**、
スクールソーシャルワーカー(SSW)の紹介

SC

★緒方 釈先生

月1回来校 9:30~16:30

【年間来校予定日】

- | | |
|------------|------------|
| ・ 6/27(火) | ・ 11/17(金) |
| ・ 7/18(火) | ・ 12/ 7(木) |
| ・ 9/15(金) | ・ 1/ 17(水) |
| ・ 10/13(金) | ・ 2/ 9(金) |

SSW

★友村美衣先生

★高宗由美子先生

※日程調整してからの来校となります。

気持ちが落ち込む…、
やる気がでない…、
友達、家族、勉強等で
誰かに相談したい。
そんな時には…SC, SSW
と話ませんか？



カウンセリング希望の方は、担任または、
山下までお知らせください。(TEL:87-0026)

