



ー忙しい中でも自分のペースでー

初めての中学校生活、新しい学年、学級での生活が始まり、一ヶ月が経とうとしています。みなさんの体や心の調子はどうですか？初めてのこと、覚えることが多く、慌ただしいと感じることもあるかと思います。5月は新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスが現れやすい時期です。連休もありますので、今一度自分の生活リズムについて見つめ直してみましょう。食事、睡眠・休養をしっかりとるように心がけ、自分のペースで、無理なく日々を過ごしてほしいと思います。

GW中も ^{ちゅう}正しい生活リズムですごそう



ーストレスと上手に付き合おうー

誰も様々な思いや悩みを抱えています。学校で生活をしていく上で、授業の発表や人づきあいなどで緊張やストレスにさらされることも多々あるかと思います。その人によってストレスの感じ方は異なります。自分が感じているストレスを小さな事と思い、抱え込まず、相談できる人に積極的に話してみてください。また、好きな音楽を聞く、体を動かすといった、自分に合った気分転換も探してみましょう。

あなたの“イチ押し”気分転換は？



ー自転車のけがに要注意ー

新学期が始まり、登校中の、自転車によるけがの来室が多くなったように感じます。移動に便利な自転車ですが、スピードの出し過ぎや不注意によって大きなけがにつながります。また、他の人を巻きこんだ事故になる可能性も十分にありますので、もう一度自分の運転の仕方について振り返りましょう。

健康診断の日程(5月)

4月は体格測定、尿検査を実施しました。体格測定では身長、体重、視力、聴力を測定しましたが、去年と比べてみてどうだったでしょうか。体格測定が皆さん自身の体に興味をもつきっかけとなっていれば先生達もうれしく思います。以下に次回の健康診断の予定について示しますので、しっかり確認して、用意をしましょう。他のクラス、学年の保健行事予定は6月のほけんだよりでお知らせします。

	実施日時	対象学年
歯科検診	5月25日(木) 13:30～	2年生全クラス

※いつもより念入りに朝食後・給食後の歯みがきをしましょう

	実施日時	対象学年
眼科検診	5月31日(水) 13:30～	1年生全クラス

	対象学年	検診日	問診票配信日	回答メ切
内科検診	1年1～4組	5月22日(月)	5月8日(月)	5月15日(月)
	1年5～8組	5月30日(火)	5月17日(水)	5月23日(火)
	3年1～3組	6月1日(木)	5月18日(木)	5月25日(木)

※内科検診に関わる重要なお知らせ

昨年度まで紙面に記入してもらい、回収していましたが、今年度から、内科検診に関わる問診票について、**Web上での回答に変更します**。検診の2週間前にプリントとメールでお知らせしますので、しっかり確認して、回答遅れがないようにして下さい。

-5月14日(日)は体育大会です-

暑さ、けがに十分注意しましょう。食事・睡眠を十分取るよう心がけ、自分の体調と相談しながら練習にのぞむようにしましょう。

マスクについてですが、教育活動中のマスクは屋内外を問わず不要です。運動中のマスク着用は熱中症の助長、窒息といった危険が伴います。環境、場面に応じて着脱を考えましょう。

