

新学期が始まって1ヶ月が過ぎましたが、連休中から欠席・遅刻・早退が増えています。4月は新しい環境に慣れようとして、自分でも気付かないうちに疲れがたまった人もいます。また、日中と朝晩の温度差のためか、体調をくずしている人がいます。体調管理をしっかりして、部活と学習の両立ができるようにしましょう。

心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる
リラククス
「Relax」



- ・ゆっくりとお風呂に入る
- ・のんびりできる時間をつくる
- ・ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る
リフレッシュ
「Refresh」



- ・友達とおしゃべりする
- ・趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる
リカバー
「Recover」



- ・早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・からだだけでなく、脳も休ませる

スクールカウンセラー寺門先生に相談予約したい場合は、学級担任、教育相談担当畑、保健室の伊藤に言ってください。

5・6月来校日

5/8 (金)、5/22

(金)、5/29 (金)

6/5 (金) 6/19

(金)、6/26 (金)

5・6・7月の保健行事

月 日	検査項目	持ち物・注意点・(内容)
5月14日(木)	1年心臓検診	半袖体育着と長ズボン又はハーフパンツ持参。 女子はゴム入りバスタオル持参。
5月19日(火)	3年内科検診	半袖体育着と長ズボン又はハーフパンツ持参。
5月21日(木)	尿検査2次 1次の未提出者	朝8:40(1限開始前)までに、保健室前廊下の箱へ提出。
5月25日(月)	眼科検診	つめを切る。
5月29日(金)	歯科健診	当日の朝、歯みがきを丁寧にしてくる。
6月10日(水)	1年内科検診	半袖体育着と長ズボン又はハーフパンツ持参。
6月18日(木)	耳鼻科健診	頭髮が長い人は、耳がでるようにしばるか、ピンでとめる。
6月19日(金)	セーフティー教室	6限14:40～ 体育館にて 講師-阿賀野警察署生活安全課長様 「薬物乱用防止・非行防止等の内容の講演会」 保護者様もどうぞお越しください。
6月26日(金)	1年歯肉炎予防教室	歯ブラシ・赤鉛筆・ペットボトル・ティッシュ持参 オープンスクールの日です。保護者様もどうぞお越しください。
7月10日(金)	2年 性に関する講演会	2限9:40～ ランチルームにて 講師-市健康推進課の助産師様・保健師様 保護者様もどうぞお越しください。

出席・保健室来室状況

昨年の4月と比較すると、欠席・遅刻・早退・保健室来室者すべてが増加しています。現在、しばらく欠席している人はいませんが、5月連休後も欠席者は増加傾向にありますので心配しています。

