

入学、進級してから1ヵ月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れてきましたか？「まだ慣れないなあ」という人も大丈夫。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。ただし「ちょっと疲れたな」と感じたらひと休みをしましょう。1年生は部活動が始まりましたね。5月は、文殊山強走大会や校外学習(1年)、職場体験(2年)、修学旅行(3年)と各学年行事が盛りだくさんです。心も体も健やかに過ごせるといいですね。



新学年になって1ヵ月

## 疲れは出ていませんか？

食欲がない  
やる気が出ない  
頭が痛い  
集中できない



心と体が疲れているサインかもしれません。

### 体のピンチに気づいたら...

こんなことを  
試してみましょう。

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 外で体を動かす
- 好きな音楽を聴く
- 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- どうして元気が出ないか紙に書く
- 自分ががんばっていることを言う

## 振り返りが大事！！

健康診断は5月も引き続きありますが、「結果のお知らせ」を順次配付します。

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか、見たり聞いたりするのに不自由はないか、体の異常や病気の可能性はないか、がわかります。

「受診のおすすめ」をもらったら、早めに医療機関に受診しましょう。



校外学習・職場体験・修学旅行に向けて

## 校外学習・宿泊行事

## 健康チェックポイント

乗り物酔いを  
予防しよう



- 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- 睡眠・食事で体調を整えておく
- 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを  
予防しよう



- 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- トイレに行きたいときはがまんしない
- お腹をしめつける服装はさける

「だるい」「疲れた」を  
予防しよう



- 前の日まで疲れをためないように過ごす
- 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- 楽しくても、はしゃぎすぎない

## 暑さにも注意を！



気象庁から、今年の夏の気温は今までより高くなると予想されています。4月もすでに25℃以上の夏日が何度かありました。

5月は、各学年行事があるので、早めの熱中症対策を心がけましょう。普段から、睡眠・朝食をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。

