

みなさん、新生活にはそろそろ慣れてきましたか。気温も上がり、暑さが目立つ日が増えてきました。心も体も様々な変化によって疲れが出やすい時期です。自然に触れてみたり、好きなことをしたり、リフレッシュできる機会を作れるとよいですね。

また、今後スポーツ大会や3年生には修学旅行が控えています。爪を短く切っておくなどしてけがの予防に努めるとともに、体調管理を整え、万全の状態を楽しみましょう！



お知らせ

「6月の健康診断」について一点変更があります。

○歯科検診③（予備日）6/19（木）10:30～



6/19（木）11:00～

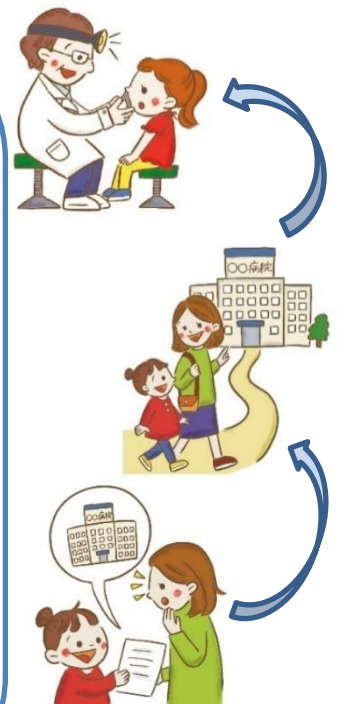


保護者のみなさまへ

身体測定実施後、お子さんの成長で気になる点がある場合は、「成長曲線の用紙」をお渡しすることが可能です。担任を通じてご連絡ください。なお、内科健診後、学校医と相談の上、学校よりお知らせをする場合もあります。「受診のすすめ」がお手元に届きましたら、早めに医療機関への受診をお願いいたします。アレルギー性のものは症状があるうちに受診いただきますようお願いいたします。

～内科・歯科検診の未実施者について～

学校における内科・歯科の最終実施日に、欠席や遅刻等で検診を受けることができなかった場合は、保護者引率にて学校医（学校歯科医）での実施をお願いいたします。該当される場合には別紙にてご連絡します。



👁️健康診断前にチェック！！

👉耳鼻科検診（1年生）…前日に、必ず耳そうじをしましょう

👉歯科検診（全学年）…当日の朝、必ず歯みがきをしておきましょう

👉尿検査…忘れることのないよう、準備しましょう

回収日：5/13（火）、5/14（水） 予備日：5/26（月）

朝9時まで



🌸5月は心と体の変化に注意しましょう

新しい年度が始まって1ヶ月。疲れがたまっている人はいませんか。ゆっくりお風呂に入ったり、好きな音楽や本を楽しんだり、自分を休ませてあげる時間を作れるといいですね。

☀️セロトニンハッピーホルモン！光を浴びることで分泌されます☀️

- ①朝すっきり起きられるよう促してくれるホルモンです。
- ②精神を安定させる効果があり、あまりに不足すると、うつ傾向になると言われています。やる気や集中力もアップ！
- ③心が元気になるので、何となく毎日体調が悪いなどの精神不調も改善！



🌸たくさん笑って免疫力UP&ストレス解消🌸

落語を聞いた後でストレスホルモンが減少しているという調査結果があります。笑いは病氣と闘う免疫力をあげるという研究結果もあります。たくさん笑って免疫力を高めましょう！高中のみなさんが少しでも毎日元気に笑って過ごせますように。



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べると良くなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。