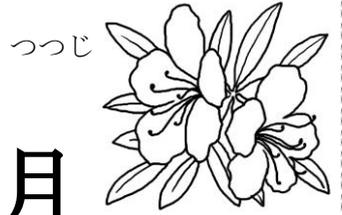




ほけんだより

すこやか

5月



H 27, 5, 1
精華西中学校

日	曜日	主な予定
1	金	検尿未提出者回収
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	子どもの日
6	水	振替休日
7	木	2年マナー講習
8	金	1年交通教室
9	土	
10	日	
11	月	1年家庭訪問
12	火	↓
13	水	2年職場体験 ↓
14	木	3年修学旅行 2年職場体験 ↓
15	金	3年修学旅行 2年職場体験 ↓
16	土	3年修学旅行
17	日	
18	月	3年代休 2年内科検診
19	火	
20	水	1年自然体験
21	木	
22	金	
23	土	学校公開 参観 PTA 総会
24	日	
25	月	防止学習
26	火	
27	水	
28	木	中間テスト①
29	金	中間テスト②
30	土	
31	土	

あせらず、ゆっくり

新しい学年になって、約1カ月。友だちをたくさん作ろう、成績アップを自指そう、部活でレギュラーになろう...と、がんばっているあなた。疲れは出ていませんか？

ちょっとしたことでイライラしたり、あせったり、やる気がなくなったりするのは、心が疲れているサイン。がんばることから解放されて、のんびり過ごす時間を持つといいですよ。

なんといっても、まだスタートしたばかり。たった1カ月で結果が出るはずもないのです。あせらず、ゆっくり進んでいきましょう。

試してみよう カラダのツボ

乗り物酔いを防ぎたいとき



内関

乗り物に乗る前に、手首の付け根から、指3本ぐらい下の「内関」というツボを刺激しておきます。
※効果には個人差があります。

親指でもみほぐすように押します。米粒を貼って、時々刺激するのも効果があります。

ワンポイントチェック

□ 食べ過ぎに注意



→ 乗り物に乗る前は「腹八分目」で。

検尿2次は6月11、12日(月・火)に回収の予定です。

1次チェックの人、体調不良、出し忘れ等で、未提出の人は、忘れず提出してください。今回は、必ず出しましょう。