



H 29, 5, 1
精華西中学校

日	曜日	主な予定
1	月	
2	火	1年心電図検診 13:30
3	水	憲法記念日
4	木	みどりの日
5	金	こどもの日
6	土	
7	日	
8	月	1年交通安全教室
9	火	耳鼻科検診 1年全3年5・6組 13:15
10	水	生徒総会⑥
11	木	
12	金	1年自然体験学習
13	土	
14	日	
15	月	1年家庭訪問①
16	火	1年家庭訪問②
17	水	1年家庭訪問③2年職場体験①
18	木	1年家庭訪問④2年職場体験②3年修学旅行①
19	金	1年家庭訪問⑤2年職場体験③3年修学旅行②
20	土	3年修学旅行③
21	日	
22	月	小中連携授業参観 6校時
23	火	耳鼻科検診 2年全3年1~4組 13:15
24	水	眼科検診 1年全2年1~4組 9:00
25	木	2年内科検診 13:30
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	中間テスト①
30	火	中間テスト②
31	火	検尿二次

新年度が始まって1ヶ月。
新しいクラスにも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか？
今まで緊張していた分の疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期です。元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

もうすぐ 職場体験学習・修学旅行・校外学習 です
事前準備はOKですか？

いつもとは違う雰囲気やウキウキ・ワクワクしますね。学校とは違ったふれあいや学習ができそうです。そんなときに、体調を崩したり、トラブルがあったりしては残念です。元気に楽しく過ごせるように、一人一人が、睡眠を十分にとり、体調を整え、注意深く、落ち着いた行動をとれるように心がけていってください。

試してみよう ● 乗り物酔いを防ぎたいとき ●

カラダのツボ

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5月31日(水)に
回収し検査。

1次を出し忘れ等で、未提出の人は、後日連絡するので、忘れず提出してください。