

しんがっき はじ げつ た あたら ともだち せんせい まいにち せいかつ な
 新学期が始まり1か月が経ちました。新しいクラスや友達、先生、毎日の生活に慣れてきましたか？
 あたら かんきょう な ところ からだ つか つか たいちようふりよう かん
 新しい環境に慣れないうちは心と体ともに疲れやすいものです。疲れや体調不良を感じたら、
 じゅうぶん すいみん しゅみ す しんしん やす じかん
 十分な睡眠をとったり、趣味や好きなことでリフレッシュしたりと、心身ともに休まる時間をつくって
 みてください。

がつ けんこうしんだん よてい
 ・・ 5月の健康診断の予定 ・・

たいじゅう そくてい
体重を測定します
(プライバシー配慮のため、
ちやくい そくてい
着衣のまま測定します)。

じんぞう いじょう どうようびよう
腎臓に異常がないか、糖尿病は
ないか等検査します。
*午前中の回収です。
*生理と重なる等、回収日に
提出できない場合は、
れんらくちょうとう たんにん
連絡帳等で担任まで
お知らせください。

からだ なか ひ ふ、とう けんこう
体の中や皮膚等が健康かを
診てもらいます。

そくわん し し
側弯と四肢を
診てもらいます。

みみ はな びょうき
耳や鼻の病気にかかって
いなかを診てもらいます。

しんぞう いじょう
心臓に異常はないかを
診てもらいます。

びょうへん けっかく
病変や結核のおそれが
ないかを検査します。

けんこうしんだんこうもく 健康診断項目	たいしやうがくぶ 対象学部	にっぺい 日程
たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ 小学部	8日(木)
	ちゅうがくぶ 中学部	9日(金)
	こうとうぶ 高等部	7日(水)
りょうけんさ いちじ 尿検査(一次)	がつみていしゅつしや 4月未提出者	ついたち 1日(木)
りょうけんさ にじ 尿検査(二次)	たいしやうしや 対象者	22日(木)、23日(金)
ない かけんしん 内科検診	ちゅうがくぶ ぜんいん 中学部(全員) こうとうぶ ぜんいん 高等部(全員)	13日(火)
	しょうがくぶ ぜんいん 小学部(全員)	20日(火)
し しゅうどうきけんしん 四肢運動器検診	こうとうぶ ぜんいん 高等部(全員) しょうがくぶ くみ 小学部(1組)	15日(木)
	しょうがくぶ ぜんいん 小学部(13~18組) ちゅうがくぶ ぜんいん 中学部(全員)	29日(木)
じ び かけんしん 耳鼻科検診	ちゅうがくぶ ぜんいん 中学部(全員) こうとうぶ ぜんいん 高等部(全員)	22日(木)
しんでんずけんさ 心電図検査	かくぶ ねんせい てんにゅうせい 各部1年生、転入生 さくねんどみじゅけんしや 昨年度未受検者	27日(火)
きょうぶ せんさつえいけんさ 胸部X線撮影検査	こうとうぶ ねんせい 高等部1年生 さくねんどみじゅけんしや 昨年度未受検者	29日(木)

つごう わる う 受けられない ひ わ 分かっている場合は、事前に担任まで
 お知らせください。

心身の不調や疲れがでていませんか？

ゴールデンウィーク明け、何だか気持ちが落ち込んでいる、寝付けない、朝布団からなかなか出られない等の症状がある人はいませんか？それは「五月病」の可能性もあるかもしれません。五月病とは、5月の連休明けに心身に現れる不調のことを指します。五月病は正式な病名ではありませんが、5月に不調を感じる人が多いことから、いわゆる総称として使われている言葉です。（医療機関では適応障害やうつ病、パニック障害、不眠症等と診断されます。）

～五月病の症状～

布団から
出られない



顔色が悪い



集中力が
低下している



なかなか
寝付けない



食欲が
低下している



何だか気持ちが
落ち込んでいる



など...

五月病は主にストレスが原因で起こります。
環境が新たに変わることが多い4月、5月は、
特にストレスがたまりやすい時期です。規則正しい生活を心掛け、自分に合ったストレス解消法を探してみてください。

見つけよう 自分のストレス解消法



つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
時間をつくる

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む



など...