

心のメンテナンス、大丈夫？

新学期が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- イライラする
- やる気が出ない
- 朝、起きられない
- 友だちや家族と話をしたくない
- 食欲がない
- 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする



1日1回の「ありがとう」

今日、「ありがとう」という言葉を使いましたか？

「ありがとう」は、もともと「有り難し（＝有ることが難しい）」という仏教の言葉に由来しますが、今では感謝の気持ちを伝える言葉として広く使われています。誰かにやさしくされたり、何か手伝ってもらったりしたら、「ありがとう」と伝えましょう。すると、不思議なことに、自分自身も幸せな気持ちになります。1日1回「ありがとう」と言えたら、その日は「幸せな日」です。

朝活

してみたい？



朝は、ギリギリまで寝ていたい？
でも、思い切って早起きしたら、朝の時間をこんなにも有効に使えます。一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか？

早起き

で味わえる

いいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょこっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



保健室からお知らせ

4月から実施している健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手がかりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

～保護者の方へ～

- ★ 定期健康診断について、病院受診が必要な生徒には受診勧告書をお渡しします。お子様の健康のため、可能な限り病院受診をお願いいたします。受診された場合には、受診報告書を学級担任まで御提出ください。
- ★ 5月20（火）内科検診（2～6年生抽出）は、保健調査票をもとに抽出した生徒に実施します。
※ その他、内科検診を希望される方は、お子さまを通じて、もしくは直接お電話等で保健室まで御連絡ください。（5/15×切）