

新学期が始まっておよそ1か月。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかし、その一方で緊張がとけたことで、疲れが出るころでもあります。5月には中間テストや、校外学習などの行事も控えています。早寝、早起き等をして生活リズムを整えましょう。

## お知らせ ～健康診断行事予定～

### 5月13日(月) 13:00～ 2年生内科検診

クラス順に女子から保健室で受診します。服装は男子は、ブレザー、ネクタイ、カッターシャツは教室に置いて上半身白シャツ1枚で保健室に来てください。シャツ1枚での移動に抵抗のある人は上にブレザーを羽織ってもかまいません。

女子は、昼休み終了の予鈴時に更衣室に集合してください。

女子終了後、男子1組から受診となります。

### 5月22日(水) 検尿2次検査

前回提出できなかった人、または1次検査で異常があった人が対象です。

対象者は前日に容器を配布します。

体格・成長は人それぞれ



比較はNGです

5月は気温も変化しやすく、日に日に暑さも増していきます。体が暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くなくとも25℃を超える日は熱中症対策が必要です。規則正しい生活、こまめな水分補給で体調管理をしっかりしましょう。また新しいクラスでの学校生活に慣れてきた一方で、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。病気でもないのに何となくだるいなどの改善におすすめなのが、早寝早起きはもちろんですが、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる事です。入浴前にコップ一杯の水を飲み、37℃～40℃ぐらいのお湯に10分～15分ほど浸かりましょう。熱いお湯だとリラックスに逆効果になる場合もあります。シャワー派の人でも試してみてください。



★7つのちがいをさがそう!!★

答えは裏にあります



答え

左奥の下の掲示物　左はじの女の子の口　中央の女子の髪型　右はじの男の子の腕  
左前方の机にかかっているカバン　中央前方の机の筆箱　右前方のイス