



緊急事態宣言の中でのGWはどのように過ごしたでしょうか？ 昨年の今頃、家から出られないGWを過ごしながら、「来年はどこに出かけようかな…」などとのんきに考えていたのが、恥ずかしくなるくらい。まだまだ、コロナは過去のものにはなってくれません。感染症対策やマスク、手洗いや換気という言葉は耳にタコができるくらい聞いているかと思いますが、まだまだ続けなくてははいけませんね。

とはいえ、学校は部活動などの一部の活動を停止しつつ、通常通り行われています。新しい学年、クラスになって約1ヶ月。皆さんはどのような想いを持っていますでしょうか？ 少し疲れが溜まっている人、これからどんどん頑張るぞ！と、気合い十分な人。色々あると思います。保健室に寄ったときには、ぜひ皆さんの持っている想いを少しでも教えてください。お待ちしております。

5月の健診予定

健診が続いています。今年度は、6月末までに2次検診等を除く、全ての健診が終了する予定です。持ち物などをしっかり確認しておいてください。

- 5/10(月) 心臓検診…1年生のみ 持ち物：体操服、ジャージ
- 5/19(水) 眼科健診…全学年
- 5/20(木) 歯科健診…1,2年生 ⇒9月以降に延期。
- 5/24(月) 内科健診…3年生 持ち物：体操服、ジャージ
- 5/25(火) 尿検査(再検査日)…再検査者、前回未提出者

健康診断

受診のおすすめを
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、
病院で診てもらいましょう。
早めに受診すれば治療も早く終わられます。



☆5月病の人、いませんか？

冒頭にも書きましたが、今は少し疲れが溜まってくる時期。長い休みを挟んで、学校行きたくないなあ。なんて感じている人も多いかもしれません。まずは、規則正しい生活を送ることから始めましょう。朝がすっきり起きられるだけで、1日の気分が違ったものになりますよ。

**5月病
って何？**

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。