



新緑の若葉が、目にまぶしい季節です。どんどん緑を深めていく木々に、若々しいパワーを感じます。学校では、一生懸命に運動会の練習に励んでいます。5月から増え始める熱中症に注意したいですね。

新学期から1ヶ月・・・心と体チェック！

<下の表で、あなたの心と体をチェックしてみましょう。>

当てはまる：5点

少し当てはまる：3点

当てはまらない：1点



☐よく頭が痛くなる。 ☐イライラしやすい。 ☐足腰が重く感じる。 ☐肌がかさつく。 ☐寝る直前まで、SNSやゲームをしていることが多い。 A 点 	☐やる気が出ない。 ☐気分が落ち込んでいる。 ☐わけもなく不安になる。 ☐あせりを感じる。 ☐よく眠れない。 B 点 	☐便秘がちである。 ☐朝スッキリ起きられない。 ☐朝食抜きが多い。 ☐午前中、ぼんやりしている。 ☐就寝・起床時刻が日によって違う。 C 点	☐かぜをひきやすい。 ☐疲れがとれない。 ☐食欲がない。 ☐肩こりがひどい。 ☐うっかりミスが増えた。 D 点 
---	---	---	--

<合計点数が一番多い項目を見てみましょう。>

A あなたに足りないのは、**睡眠**です。
あなたに必要なのは、休日の寝だめではなく、毎日の睡眠の積み重ねです。11時半前には寝るようにしましょう。

B あなたに足りないのは、**気分転換**です。
あれもこれもとがんばっていませんか。この辺で一息ついてみてはどうですか。何もしない時間や好きなことだけをする時間も大切です。

C あなたに足りないものは、**生活リズム**です。
毎日元気に過ごすには生活リズムが大切です。寝る時刻・起きる時刻を決め、毎日朝ごはんを食べることからスタートしましょう。

D あなたに足りないものは、**休養**です。
疲れがたまってくると、体調をくずしやすくなります。また、注意力が低下して、思わぬけがにつながる可能性があります。

引き続き、一人一人ができる感染対策に努めましょう

富山県内では、百日咳、かぜなどの感染症が増えています。本校でも欠席者が増えてきています。病原体を体に入れないように、石けんを使った手洗いをすること、そして病原体が体の中に入っても、撃退する「免疫力」をつけておくことが大切です。免疫力をつけるためには、食事・睡眠・運動の生活習慣を整えておきましょう。また、登校前に「体の調子が悪い」と感じた際には、無理に登校せず、早めの休養を心がけましょう。

※百日咳、水痘(みずぼうそう)、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎等は、出席停止になります。ホームページから登校許可証明書をダウンロードすることができます。

5月の健康診断予定

14日(水) 内科検診・運動器検診	1年生女子
15日(木) 眼科検診	全学年
16日(金) 耳鼻科検診	3年生
20日(火) 内科検診・運動器検診	3年生

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ

重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

病気や異常の疑いがあるので、できるだけ早く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。

