



ほけんだより 5月



安堵中学校
保健室 No.2
2021.5.6

5月もげんきに！ゆったりと月学校生活たのしんでいきましょう

5日間の連休がおわりました！GWはゆっくり休むことができましたか？
コロナ禍がつづき、知らず知らずのうちに疲れがたまっているかもしれません。
頑張りがすぎずゆったりと。。

自分なりのリフレッシュできる方法を見つけ、5月も元気にすごしましょう
疲れたときこそしっかり食べて、体をあたためよくねむるにつきます☆
みなさんのリフレッシュ方法もぜひおしえてくださいね。



健康診断まだまだつづきます

4月は身体測定・眼科検診・内科検診とたくさん検診がありました。
みなさんの協力のおかげでスムーズにすすめることができました。
ありがとうございました！しかし検診はまだまだつづきますよ～



5月11日 心電図検査(1年生のみ)
5月19日 検尿提出日(予備日26日)
5月28日 耳鼻科検診



みなさんの健康を維持するためのたいせつな行事です。引き続き協力
よろしくお願ひします。とくに検尿はわすれずに
なにか不安なことがあれば保健室あんどまで声をかけてください☆

気分転換の方法は人それぞれ(^^)
環境や時間にあわせて工夫し、
こころも体も健康にすごしたいですね

あなたの“イチ押し”気分転換は？



スクールカウンセラーに相談してみませんか？

悩みがある…だれかに話をきいてほしい…なんてことはありませんか？
こころの専門家であるスクールカウンセラーが金曜日に来校されます。
この機会に話をきいてもらってみてはどうでしょうか。
予約は担任の先生か保健室あんどまで声をかけてください。
保護者の方も予約ができますので学校までご連絡ください。
ことしは内山 まゆみ(うちやま まゆみ)先生が来てくださいます。

5月の来校日

14日(金)・28日(金)

