



新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？5月は新しい環境への緊張やストレスなどで心身ともに疲れがたまり、体調を崩しやすい時期です。また、1日の中で気温や天気の変化が激しくなってきたので、体調管理をしっかり行って元気に過ごせるようにしましょう。

生活習慣を見直しましょう

みなさん、GWは有意義に過ごせましたか？夜更かしや長時間のゲームなど、だらけた生活をしていませんか？きちんとした生活習慣を身につけて、毎日元気に登校できるようにしましょう。

1日3食 バランスの良い食事を
取りましょう



食事をすることで活動するためのエネルギーを作り出します。好き嫌いせずしっかりと食べるようにしましょう。

適度な運動をしましょう



毎日の適度な運動は体づくりの基礎となるだけでなく、リフレッシュ効果もあります。

早寝早起きを意識して
しっかり睡眠をとりましょう



睡眠を十分にとらないと成長を妨げ、集中力がなくなり疲れやすくなります。

★五月病に要注意！！

最近、何事にもやる気が出ない、気分がすぐれない、いらいらする、頭痛やめまい、食欲不振などの症状が現れていませんか？

五月病とは、環境や人間関係の変化による緊張やストレスによって知らず知らずのうちに疲れがたまってしまったことから起こる、心や体の不調のことをいいます。（正式な病名ではありません。）

少しでも体調がおかしいと思ったら、十分に睡眠をとるなどをして体と心を休ませましょう。そして、音楽を聴いたりゆっくりお風呂に入ったり、自分の好きなことや楽しいと思うことをして気分転換をしましょう。 リラックス&リフレッシュが大切なポイントです！

ストレスをためないということは生活している以上無理な話です。重要なのは「ストレスとどう付き合っていくか」です。ため込みすぎず、うまく発散しながらストレスと上手に付き合っていきましょう！

困ったことがあったら頼れる人に相談してみるのも大切なことです。



身体測定の結果

学年	性別	身長 (cm)		体重 (kg)	
		県中平均	全国平均	県中平均	全国平均
1年	男子	152.9	153.9	44.7	45.5
	女子	152.2	152.4	46.2	44.5
2年	男子	159.3	160.6	50.1	50.0
	女子	154.4	155.2	47.4	47.8
3年	男子	164.6	166.3	53.4	55.1
	女子	157.1	156.9	50.8	50.2

※ 全国平均は令和2年度のもので、発育には個人差がありますので、参考として見てください。

☆治療勧告を配布します☆

健康診断の結果、疾病や異常が見られた場合は、受診のお勧めを配っています。
お知らせが届きましたら、なるべく早めに受診していただき、結果を学校に報告してください。
もし、もう治療が終わっていたり定期的に受診していたりする場合はお知らせください。

受診しない理由に「だって…」は通用しません！

だって、痛いし…

治療の痛みはちょっとの我慢です。受診を遅らせてしまうと、生活に影響を及ぼすほどの痛みにつながってしまうかもしれません。

「ずーっと痛い…」となる前に受診を！

だって、
今大丈夫だし…

症状が慢性化していると「今」体に及ぼしている影響に気づきにくい可能性があります。本当の「大丈夫」なからだのために受診を！

**受診、受診でしつこいと思うかもしれませんが
自分の体を守るのは自分だけ！！
なるべく早くの「早期受診」をm(_ _)m**

だって、
めんどくさいし…

症状が悪化すると通院期間がどんどん長くなってしまうかもしれません。「めんどくさい」期間が長くなる前に受診を！

