

# 5月のほけんざき

2013.5月 和歌山市立貴志中学校

さわやかな新緑の季節になりました

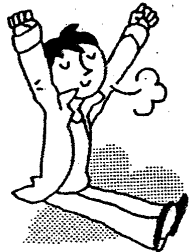


新緑が日の光にきらきらと輝く、美しい季節になりました。

「若葉マーク」の新生のみなさんも、そろそろ学校に慣れてきた頃でしょうか？

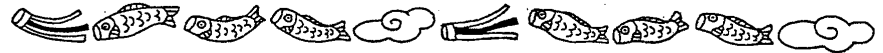
5月は「風がおる月」といわれるように、お天気のよい日が多く、さわやかな時季です。木々の葉が太陽の光をいっぱい浴びてぐんぐん育つように、みなさんも新しいことをたくさん経験し、人間として大きく成長する時季です。

若葉のように伸びやかに、きらきらと輝かせるように応援しています。

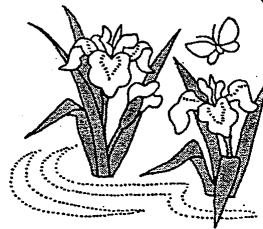


## 修学旅行出発前にチェックの

3年生は、5/21(火)～23(木)の3日間、修学旅行です。  
1年生は、5/21(火)に校外学習があります。  
楽しく、有意義な旅行、校外学習にするために、今から規則正しい生活で過ごし、健康に心がけてください。  
当日は事故のないように気をつけてくださいね。



4月から始まった健康診断の結果、専門機関での検査や治療が必要と思われる人には、「受診のお知らせ」を渡しています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診してください。また、今後の保健管理のために、受診の結果をご報告くださるようお願いいたします。



なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもありまので、ご理解ください。



## ストレスのサインかも

- 朝、起きるのがつらくなった。
- よくイライラする。
- 好きなものでも、おいしく食べられない。
- 家族や友だちと話すのがめんどろ。
- 楽しいと思うことが減った。
- 土日は寝ていることが多い。
- 夜、眠れないことがある。



新学期が始まって、もうすぐ1か月。心の疲れも出てくるころです。これらはストレスがたまっているサインかもしれません。早めに休養をとりましょう。保健室でも相談にのりまから、いつでも声をかけてくださいね。



## 5月のほけん行事

- 8日(水) 耳鼻科健診 1年生 13:30～ 99目的教室
- 9日(木) 歯科健診 3年1組～5組 13:00～ 99目的教室

- 16日(木) 尿検査 1次
- 17日(金) 尿検査 1次(予備日)
- 6/4, 5 尿検査 2次となっています。