



新学期が始まって約1カ月が経ちました。環境の変化によって4月は、多くのストレスや不安もあったはず。自分では気付かないうちに、疲れてしまう時もあります。ゴールデンウィークも始まりました。少しゆっくりする時間を取って、心や体のことを考えて過ごしてみてください。

R6.5.2

## それ、心や体からの SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

**体のサイン**

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 疲れが取れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い

**心のサイン**

- やる気が出ない
- 考えがまとまらない
- なんとなく元気がでない
- 集中できない
- 急に泣いてしまう
- イライラする
- 気分がすぐれない
- 人と会いたくない

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

## 気分を変えて リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

**好きなことをする**  
何かに夢になることで、気分転換になります。



**がんばりすぎない**  
新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



**体を動かす**  
運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



**感情を紙に書く**  
紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



**一人で抱えこまない**  
誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみよう。私も保健室で待っています。

## 今月の保健行事

- 2日(木) 尿検査(全校)
- 7日(火) 尿検査予備日
- 8日(水) 心電図検査(1年生)
- 17日(金) 内科検診(2年生)
- 22日(水) 歯科検診(全校)

★尿検査で二次検査が必要なお子様には、お知らせします。  
★今月には、来月行われる耳鼻科検診(1・3年生)眼科検診(全校)の問診票を配付します。提出方、よろしくお願いたします。

裸眼視力 AA の人は、69 名でした。(約 33.0%) 後の人には、視力手帳を配付していますので、受診方よろしくお願いたします。