

新学期が始まっておよそ1か月。新しい環境やまわりとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかし、その一方でスタートしたころの緊張がゆるんだことなどから、心身の疲れが出やすい時期でもあります。緊張や疲れの原因は人それぞれです。そしてほぐすための方法も人それぞれです。よく眠る、運動する、趣味を楽しむ、友だちと楽しく過ごす、好きなものを食べる…。自分にあった方法をたくさん見つけ、ココロもカラダも元気にすごしていきましょう。



耳鼻科検診の前日  
耳そうじをしておきましょう

1日(火) 尿検査(全学年)	25日(金) 耳鼻科検診(3年)
2日(水) 尿検査(全学年)	28日(月) 耳鼻科検診(2年)
23日(水) 尿検査2次	29日(火) 耳鼻科検診(1年)
24日(木) 尿検査2次	30日(水) 心臓検診2次(対象者) *学校から引率します

検診のあと、さらにくわしい検査が必要だと判断されたときには、「結果のお知らせ」をお渡しします。

学校での検診は、何か病気が隠れている可能性がないかどうかを確認するためのスクリーニング検査と言われるものになります。非常に短時間で、しかも設備の整っていない学校で行う検査でもあります。したがって、「検査のお知らせ」を渡したとしても、必ずしも異常があるとは限りませんので、ご了承ください。

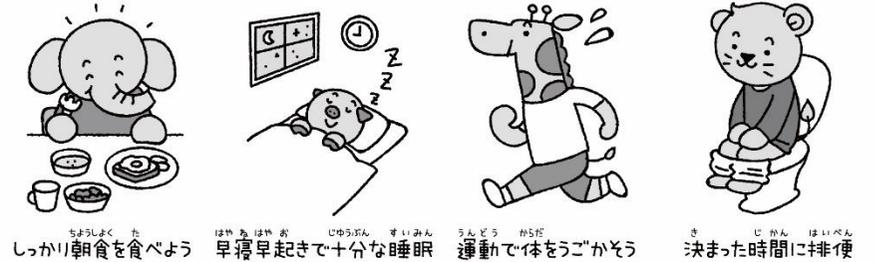
しかしながら、大きな病気が見つかることもあることも事実です。「結果のお知らせ」をもらったときは、必ず専門機関を受診していただきますようお願いいたします。

また、受診し、治療が終了した際には受診報告書の提出をよろしくお願ひします。

視力の結果につきましては、黒板の文字が見えづらい等緊急の場合を除いて、夏休みなど時間のあるときの受診でかまいませんので、確実に見える状況を作っておいてください。

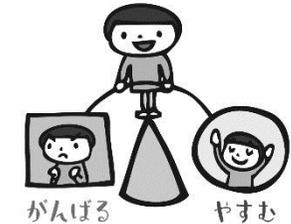
## ココロもカラダも元気にすごすには?

### ① 生活リズムを見なおそう



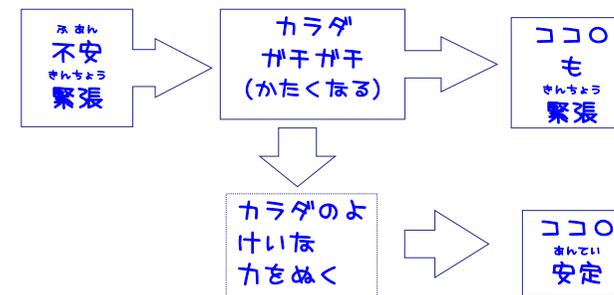
### ② バランスをとろう

がんばることも大切ですが  
休むことも大切。  
うまくバランスをとりましょう



## カラダが緊張すると...

人間は、不安や緊張が高まったときに、カラダに力を入れて乗り越えようとしています。



カラダによけいな力が入ったままだと、ココロも緊張して、自分の実力が発揮できないことがよくあります。

そこで、大事なことがカラダの力をぬくこと。カラダのよけいな力がぬけると、ココロも落ち着き、リラックスできます。

実際の試験の時間や、力を出したい場面では適度な緊張が必要になりますが、そのためにはまず力が抜けリラックスした状態を作っておくことが大切です。