



新学期が始まって1ヶ月がたちました。クラスやクラブ活動など、新しい環境や周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、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。連休などを活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒してほしいと思います。

## 新学期疲れにならないために... 意識して心と体をリフレッシュさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で、とにかく笑ってみる</p> <p>笑う門には福来たる ほほほほ</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかう</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食がポイント!</p>
---------------------------------------	--	--	-------------------------------------

### 誰かに相談してみよう

不安や悩みはありませんか?

悩みを吐き出すことは恥ずかしいことでも弱いことでもありません。自分だけでは解決することができないこともあります。そんな時、誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが楽になったり、違う考え方ができるようになったりすることもあります。



一人で抱えこまないで



信頼できる人に話してみよう



専用ダイヤルもあります

・チャイルドライン  
・こころの健康相談統一ダイヤル  
など

## 朝ごはん、ちゃんと食べていますか?

夜更かししたり、朝ごはんを食べなかったりして、生活リズムが乱れると、体の調子が悪くなり、心にも影響します。クラブ活動や勉強、自分の趣味などやりたいことを精一杯頑張るためにも、生活リズムを整えましょう。特に朝ご飯は大切です。体を温め、元気に活動するためのエネルギー源になるので、毎日朝ご飯を食べて、元気に一日をスタートしましょう。



### 朝ごはんを食べると、こんないいことがあるよ!

- ・胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚まします。
- ・体温が上がって、活動しやすくなります。
- ・腸の働きが活発になり、便秘が解消されます。
- ・正しいダイエットにつながりやす(昼や夜のドカ食いを避けられます)。

月日	項目
5/1(月)	内科検診(中2・中3・高2-6)
5/8(月)	内科検診(中1)
5/15(月)	内科検診(欠席者対象)
5/16(火)	尿検査2次(1次未提出者 1次有所見者)
5/18(木)	歯科検診(欠席者対象)
5/31(水)	耳鼻咽喉科検診(中1)