

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。みなさんの一生懸命取り組む姿に日々パワーをもらっています。5月はGWが終わるとすぐ中間テスト、部活では春季県体、学年毎の行事など忙しい毎日が続きます。充実した日々を過ごしながら、頑張る時は頑張る、休むときは休む、と気持ちのオンオフを上手にして過ごしてほしいと思います。

### 5月の健康診断日程

内科検診時プール用のバスタオルを持ってきてね。

5/13 (金)  
尿検査  
(再・未検者)

5/19 (木)  
内科検診  
(3年女子)

5/24 (火)  
歯科検診  
(2年)

5/26 (木)  
内科検診  
(2年女子)

5/31 (火)  
歯科検診  
(1年)

### 5月病とは??


この時期、耳にすることがある5月病は、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、GWなど長めの休日をきっかけにして現れやすい・・・そんな理由から、こう呼ばれているようです。



●身体的な症状：頭痛、腹痛、だるさ、めまいなど ●精神的な症状：やる気が出ない、いらいらする、不安や焦りを感じるなど  
これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。そこで今回は、保体委員の3年生が、人生の先輩である先生方にストレス解消法を聞いてみました！

先生

先生

先生

・キリトレ(自転車のトレーニング)  
・お酒を嗜む (カレー) 




・ストレスをためないこと  
 

ドライブ  

先生3年

先生3年

先生3年



・サッカーをする   
・ダンス   
・ヨガ 

・甘い物を食べることに  
  

岩盤浴  

先生2年

先生2年



めちゃくちゃ良い匂いの入浴剤を入れてお風呂に入ることに。  

昼寝  

先生方の解消法を参考にしてみてね。

先生1年

先生 保健室

好きなものを食べて寝ること  

おかしづくり (特にチーズケーキ) 