



5月の健康診断			
項目	日時	対象学年	会場
眼科検診	5/7(水) 9:00~	全学年	生徒会室
耳鼻科検診	5/13(火)13:00~	1.3年・2年希望者	美術室or理科室
心臓検診二次	5/14(水)	1年対象者のみ	柏市医療センター
内科検診	5/16(金)13:00~	全学年	生徒会室
歯科検診	5/20(火) 8:40~	全学年	生徒会室
尿検査二次	5/26(月) 8:30まで	2次対象者 1次未提出者	各自→保健室

## 持ち物や服装に注意が必要な検診

内科検診 服装:男子体操服・ハーフパンツ、女子上ジャージ・ハーフパンツ

歯科検診 朝必ず歯磨きをしてくること

## 保護者の方へ

## 健康診断の結果について

病院での検査や治療が必要な生徒にのみ結果のお知らせ(受診勧告)を配付します。異常なしの場合は通知がありませんのでご了承ください。また、学校での検査はスクリーニング(疑わしいものを選び出す)です。専門医受診の結果「異常なし」となる場合もありますので、ご理解ください。

※夏休み前までに終了した検診の結果一覧については、休み前に全員に配付します。



# 心のメンテナンス、大丈夫?

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 友だちや家族と話をしたくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?  
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り(アロマ)でまったりする

