



令和8年5月1日(金)
目黒区立目黒中央中学校
養護教諭 宇田川 詩音

新年度が始まって、約1か月が経ちました。新しいクラスや環境には、少しずつ慣れてきた頃でしょうか。ワクワクする気持ちと同時に、不安や緊張を感じている人もいるでしょう。知らず知らずのうちに、心や体が疲れていることもあります。無理をせず、休めるときは休みましょう。連休明け元気なみなさんにお会いできること楽しみにしています！😊



日時	項目	時間	対象者
5月16日(土)	心臓検診	9:00~11:30	未受診者 (目黒総合庁舎)
5月28日(木)	歯科検診	8:45~	3年生+しいの木 +欠席者
5月30日(木)	尿検査3次	9:00~11:30	対象者 (目黒総合庁舎)

心の疲れ に気づいていますか？

ゴールデンウィークが明けると、ますます本格的に前期が始まります。【五月病】という言葉があるほど、5月というのは心も体も疲れやすいです。そんな誰もが気持ちが落ち込みやすいこの時期は、まず学校に登校してきただけでも“はなまる”です。これから少しずつ、クラスメイトや勉強に慣れてけばいいのです。学校に来れず疲れているかも・・・という人もまずは焦らず、栄養と睡眠をたっぷりとりましょう。そして、少しでも気になることがあるときは、周りの先生や保健室に相談してくださいね。いつでもお待ちしております♪ また、当校にはスクールカウンセラーさんが毎日きてくれます。希望する人は保健室までご相談ください。



がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ぬむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



一人で悩まないで

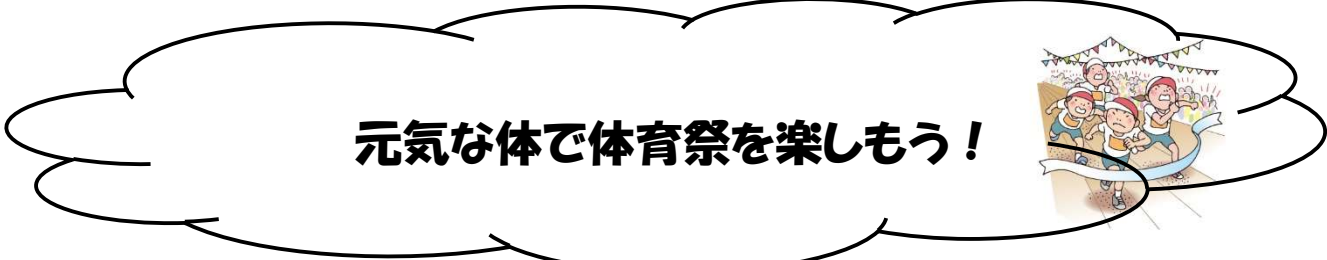


自然の「癒やし」に触れてみて

5月4日はみどりの日。自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目 からの癒やし 「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。	耳 からの癒やし 小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。	鼻 からの癒やし 森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。
---	---	--

部屋にこもりがちあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。



保護者のみなさま

新学期が始まり、たくさんの書類提出にご協力いただき、誠にありがとうございました。生徒たちも、新しい環境に慣れる一方で、疲れが出やすい時期かと思えます。ご家庭でも、引き続き健康観察にご協力いただきますようお願いいたします。

また、健康診断の結果報告書を配布している場合がありますので、ご確認をお願いいたします。併せて、受診連絡票のご提出にもご協力ください。

