



新学期がスタートして1ヶ月が過ぎました。4月は新しい環境に慣れようと、いつもより緊張感がある生活だったと思います。5月は少し気持ちに余裕ができて緊張感がうすくなるため、心や体にたまった疲れが出てくる時期と言われています。勉強や部活など、一生懸命取り組んでいることを頑張りつつ、休養も大切にできるといいですね。

## 5月病になっていませんか？ 疲れが出てきていませんか？

次の項目のうち3つ以上当てはまる人は、心と体が疲れている可能性が高いです。ただ休むのではなく、質の良い休養となるよう、過ごし方を工夫してみましょう。

- |   |                                       |                                    |
|---|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 不安や焦りを感じる      | <input type="checkbox"/> 人と話すのが面倒くさい  | <input type="checkbox"/> 眠れない      |
| <input type="checkbox"/> 周りの出来事に関心が無くなる | <input type="checkbox"/> お腹の調子が悪い     | <input type="checkbox"/> 食欲がない     |
| <input type="checkbox"/> イライラする         | <input type="checkbox"/> 朝、とにかく起きられない | <input type="checkbox"/> 頭痛、めまいがする |
| <input type="checkbox"/> すぐに心配になって涙が出る  | <input type="checkbox"/> 最近、笑っていない    | <input type="checkbox"/> 疲れやすい     |

### ～自分に合った予防法・対策法を見つけて、健康に過ごそう！～

<p>趣味を楽しむ</p> <p>自分の好きなことをして気分転換しよう！</p>	<p>生活習慣を整える</p> <p>夜更かしや不規則な食生活に気をつけよう！</p>	<p>お風呂にゆっくりつかる</p> <p>ぬるめのお風呂で疲れをとろう！</p>	<p>運動をする</p> <p>軽めの運動やストレッチでリフレッシュ！</p>
--	---	---	---

## 自分でできる救急処置を覚えよう！

15日の陸上大会や6月の中体連に向けて、皆さん日々練習に取り組んでいるかと思います。夢中で練習していたり、日々の疲れがたまってきたりすると、ケガにつながりやすくなります。いつ、自分がケガしても対応できるように、救急処置の基本の「RICE」をしっかり覚えておきましょう！



### こんなときどうする・・・？



#### ○軽いすり傷、切り傷

→すぐに水道水で洗い、砂や泥などの汚れをしっかりと落とす。  
絆創膏やガーゼをあて、血が止まるのを待つ。

#### ○目に砂（異物）が入った

→絶対にこすらない。水でよく洗眼する。

#### ○鼻血がでた

→小鼻の少し上をつまんでやや下を向く。血が止まるまで安静に。

#### ○打撲やねんざ、突き指

→「RICE（ライス）」を覚えておこう！

### ★スクールカウンセラーによる全員面談が始まりました★

4月26日（金）より、1年生から順に全員面談を実施しています。  
また、スクールカウンセラーとの面談を希望する生徒や保護者の方は、担任の先生または、養護教諭の中田までお知らせください。

### 【5月のSC来校日】

- |        |             |
|--------|-------------|
| 10日（金） | 10：30～17：30 |
| 17日（金） | 10：30～17：30 |
| 24日（金） | 10：30～17：30 |
| 31日（金） | 10：30～17：30 |