



新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

## 健康診断の日程

- 5月12日(水) 耳鼻科健診(1年生、2・3年生の希望者)
- 18日(火) 歯科検診(全学年)
- 27日(木) 内科検診(2年生)
- 6月 3日(木) 内科検診(1年生)
- 10日(木) 内科検診(3年生)



## 健康診断

受診のおすすめを  
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、  
病院で診てもらいましょう。  
早めに受診すれば治療も早く終わられます。



## 5月30日はゴミゼロの日～マスクをきちんと捨てよう～

新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならなくなったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで動物たちにこんな被害が…。

- ・散歩中の犬が間違って飲みこむ
- ・足に引っかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れ込み、カニやタコが絡まる



マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

## マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などにいれ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う



## そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれません。

「そうだったんだね」



でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらったと感じるとホッと楽に

なることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いていると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。

