



◇総体お疲れ様でした。。

新しい学年にも慣れて約2カ月。みなさんは今、何を思っていますか？
今の自分は人から応援してもらっていますか？

それぞれの学年に切り替えのチャンスがあり、「その時」を見逃さずに行動してほしいなと願っています。
高校生活は、意外とあっという間ですよ。

◇健診はラストスパート！



これからの予定は次の通り。すべてが終わったら、結果を返します。
生徒本人にお返ししますので受診が必要な人、定期的な受診が必要な人などを
必要なことは家の人とよく相談をしてください。

寮生も自宅生も、自分の
体を把握しましょう。まず
は本人へ返します！

7月の返信を予定しています。早めに予定を
立てたい方は保健室まで声をかけてください。

保護者の方からも声かけを、
よろしくお願いします。

- 6/ 4 歯科検診【3-1/3-2/1-1】
- 6/ 5 尿検査(2回目)※
- 6/14 眼科検診【1年】
- 6/17 歯科検診【2-1/2-2/1-2】



※尿検査について

2回目の尿検査は、次の人が公費(無料)で行えます

- ①前回提出ができなかった人
- ②1回目で陽性反応があった人

対象者には、詳細のプリントを別紙で渡します。



◇生活習慣について…

◎自分の生活がコントロールできるか

～時間は24時間。誰でも24時間。
あなたは今、何をしますか？～

◎知っている知識を行動にうつせるか

～睡眠・食事・掃除・衣類の調整などなど。
あとは自分がやるか、やらないか！～

地区の清掃がありました。最近、アレルギーっぽかったのでマスクをして草取りをしました。日よけ対策に長袖と帽子をつけて晴天の中作業をしていくと何だか苦しい…!。心拍数は上がるし、足はガタガタするし。ただの酸欠と運動不足なんですけど(笑)、いやぁフラフラでした(汗)。ついでに家の垣根の枝切りをしたのが極めつけでしたね！わずかに残る筋肉を使い、のこぎりを持って格闘。手がプルプルでした!(^^)!

