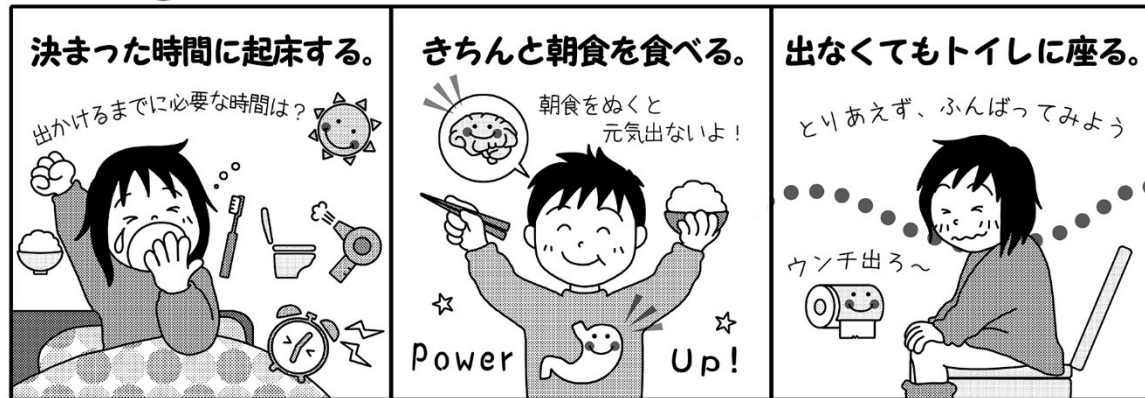


しっかり刻もう朝の生活リズム



新学期が始まって1か月が経ち、疲れが溜まってくる頃だと思います。辛い時には無理をせず、休息を取り、リフレッシュして、ストレスを溜めないようにしましょう。ストレスを溜めないようにするには生活習慣も重要です。連休中に乱れてしまった生活リズムを整えるよう心がけましょう。

検尿二次検査を行います

今回の検査は**前回未提出者**と**要再検査者**が対象です。

- 回収日（検査日） **5月9日(木)** ※容器類は前日に配布します。
- 回収方法 8：45 までに保健室に直接提出してください。
(遅刻した場合は 10 時まで提出してください。)
- 一次検査結果 一次検査で結果が全て陰性(異常なし)の生徒には結果を通知しません。
自分の結果が知りたい場合は保健室まで来てください。

尿検査は今回が最後です。忘れた人は医療機関で検査してもらうことになるので、必ず提出してください。

歯科検診について

- 検診日 三カ年：5月30日(木) 1校時~4校時
一貫生：6月27日(木) 1校時~2校時
- 注意事項
 - ・検診当日は必ず歯磨きをしておいください。
 - ・検診結果はその場で歯科衛生士さんが記入します。騒がしいと結果が聞き取れませんので**私語は厳禁です。**
 - ・三カ年の生徒は欠席した場合、一貫生検診日に行います。両日とも欠席した場合は、学校歯科医、またはかかりつけの歯科医院で受診してもらいます。
- 結果の記号
 - C：未処置歯（虫歯） O：処置歯（虫歯後に治療した歯）
 - ×：要注意乳歯 △：喪失歯（永久歯で虫歯により抜けてしまった歯）
 - CO：要観察歯（虫歯になりそうな歯、初期の虫歯）
- その他注意事項やタイムスケジュール等は後日教室掲示しますので、よく読んでおいください。



今から始める！ 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、真夏のキラキラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、紫外線は5月から8月にかけてもっとも強くなるといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』など、とくに気になることがある人は、この時期から紫外線対策を始める必要があるのです。

☆日やけ止め…

用途(日常生活/外出)や
体質に応じて選ぶ



☆日やけしにくい服装…

襟付き・長袖、帽子、
アームカバーなど



☆日傘…

UV加工された
黒いものがおすすめ



ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりません。これから梅雨どきになりますが、どんよりした天気でも油断は禁物。対策は欠かせませんよ！