



令和8年5月1日発行
水戸南高等学校昼間制
養護教諭 弓野 希美

さわやかな心地の良い季節になった反面、『五月病』という症状があるように、寒暖差で体調を崩したり、疲れを感じやすい季節でもあります。ゴールデンウィーク中も規則正しい生活を送れるように心がけたいですね。

つかれたときに
やってみて!

リフレッシュのアイデア

- ひとりでゆっくりする時間を作る
- スマホを置いて散歩する
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- etc...
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- 時間をかけてストレッチ
- 睡眠時間を多めにとる
- ゆっくりと深呼吸をする

尿検査の提出をお願いします

提出日時 **5月12日(火)朝昇降口!**

提出用袋に入れて
提出してください



今回、提出できない人は
担任の先生または
保健室の先生に教えてください

5月 健康診断

検診項目	対象学年	日程
内科検診	全学年男子	5/13(水)午後
耳鼻科検診	1年生 2・3年生希望者	5/14(木)午後
胸部X線心電図検査	1年生	5/15(金)午後

保護者の方へ

今年度の健康診断結果における「受診のお知らせ」を必要な生徒にのみ配付します。健康診断はスクリーニングですので、受診した結果『異常なし』の場合もありますが、早めの受診・治療をお願いします。受診後は、受診報告を学校に提出してください。