



みなさん、こんにちは。入学・進級から一か月が経過しました。新しい生活には慣れましたか？この時期は、慣れない環境で知らず知らずのうちに無理をしてストレスを抱えたり、緊張が解けて疲れを感じるようになってしまいます。みなさんの知っている言葉では「5月病」といいます。

この5月病を克服するためには、
「自分のストレスと向き合う」ことが大切です。

自分を守るのは自分しかいません。しんどいと思った時はしっかり休養を取りましょう。ストレスを上手に逃がしてあげましょう。1人で抱え込まずに先生に相談してね。

ストレスがたまって感情的になってしまうときは……



考え方と視点を変えてみる



日記を書いて感情を可視化する



自分を落ち着かせる行動を決めておく



寒暖差に注意しよう！

最近、夏のように暑い日もあれば、肌寒い日もあって温度調節が難しいですね。そういう時は中に着る肌着で調節しましょう！日差しが出てきて暑い状況の中、ヒートテックのような熱が籠る服を着ていると5月でも熱中症にかかりますよ！気温に合わせた服装ができるようにしましょう。



- 5/14 (金) 内科検診② (1-2A, 2B, 2年生)
尿検査②
- 5/25 (火) 尿検査③
- 5/27 (木) 眼科検診 (1年生、2・3年生抽出)
尿検査②・③は一回目で提出ができなかった人が提出する日です。必ず提出するようにしましょう。