ほけんだより

令和5年6月1日発行
練馬区立光が丘第二中学校
校長 山田 美鈴

6月 定期健康診断日程

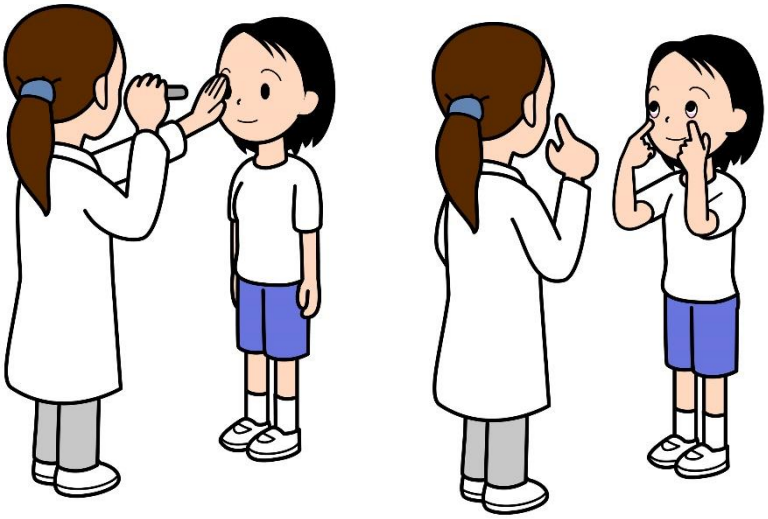
月	日	曜	内容	対象者	開始時間	備考
6	5	月	眼科検診	全員	13:15	
	7	水	歯科検診	全員	8:35	朝、歯をみがく。
	9	金	尿検査（予備日）	該当者のみ	8:25まで	各自、保健室に提出する。

定期健康診断の結果、受診の必要等があった場合にお知らせをお渡しします。お知らせが来ない場合は「異常なし」ということになります。全ての定期健康診断の結果は、個人ごとに印刷したものを1学期末にお渡しします。

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！