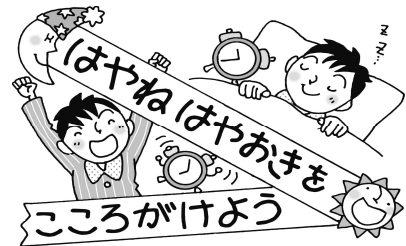


新学期が始まって1か月。1年生は慣れないブレザーにネクタイ…。着心地はいかがですか？気温に合わせた服装を。

腎臓病検診があるよ！



- 今日配布した5点セットを確認しましょう
- ①説明書
 - ②採尿用コップ
 - ③容器
 - ④記名付きシール
 - ⑤容器を入れる
青いビニール袋



- 気を付けてほしいこと！**
1. 朝起きてすぐのおしっこをとる。
 2. 最初の出始めのおしっこは前日の残りです。少し流してからとること。
 3. 途中でもれないようにフタをしっかりと閉めて！
 4. 生理中の方は無理に提出しない。個別に保健室に相談に来てください。

提出日は 5/13(木) 朝学活まで

☆提出忘れがないように、登校したらすぐ出そう！
 ☆ 容器は青い袋に入れて 回収袋に入れます！
 ☆名簿にチェックも忘れずに！
提出できなかつた人は・・・

☆回収日は 5/26(水)・6/8(火)☆
 それまで容器など5点セットは必ず保管しておきましょう。

「ない」と「なければ」

入学、進級から1か月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

<input type="checkbox"/> 眠れない	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> 楽しくない	<input type="checkbox"/> やる気が出ない
<input type="checkbox"/> 人と会いたくない	

もしこんな「なければ」でいっぱいならー。

<input type="checkbox"/> 自分がやらなければ
<input type="checkbox"/> 完璧にやりとげなければ
<input type="checkbox"/> 決めたことは守らなければ
<input type="checkbox"/> 友だちにやさしくしなければ
<input type="checkbox"/> 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？

自分に合った **ストレス解消法**を見つけよう！

例えばこんな方法があります

- 友だちに話す
- 部屋の片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る