



令和8年5月15日  
西東京市立田無第四中学校  
保健室

## 新生活には慣れましたか？

新学期が始まり約一ヶ月が経ちましたが、皆さん新生活のリズムには慣れてきましたか？環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりしている人もいるでしょう。心の疲れは体の不調としても現れます。もし次の項目の症状が出ている場合は、「自分をいたわってあげよう」と意識的に自分自身に優しい生活をしてみるといいかもしれません。

- イライラする
- やる気が出ない
- 朝、起きられない
- 友だちや家族と話をしたくない
- 食欲がない
- 勉強に集中できない



## 5月の健康診断スケジュール

心臓検診と腎臓検診は所見のある方にのみ結果を渡します。異常の無い方には通知がありません。

5月	検診名	備考
18(月)	心臓検診欠席者検診	田無庁舎 保護者同伴
19(火)	心臓検診欠席者検診	保谷庁舎 保護者同伴
21(木)	腎臓検診二次	二次対象者&一次未提出者 保健室へ提出
26(水)	身体測定&新体カテスト	ジャージ登校(半袖・ハーフパンツで実施)
27(水)	腎臓検診二次追加	21日の未提出者 保健室へ提出
28(木)	内科検診1年生+前回2年生欠席者	ジャージ登校(半袖・ハーフパンツで実施)
29(金)	腎臓検診最終 午前9時~正午12時までに 田無第二庁舎3階へ直接提出	<b>学校では回収しません</b> 保護者の方が役所に提出していただいても構いません