

# 保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

H30. 4. 7

## 入学・進級おめでとうございます！

新しい学年がスタートしました。新しいクラス・先生・教室など、慣れない環境にドキドキしているでしょう。生活や環境の変化は、ストレスとなって心身に作用します。何となく疲れを感じて、思わぬけがや病気、体調不良につながってしまうこともあります。

それを予防するためには、まず毎日の生活リズムを安定させること。食事は3食、栄養バランスよくとれていますか？睡眠はふだんより多めにとるくらいがよいでしょう。軽く体を動かす習慣をつくれば、いい気分転換にもなります。

無理なく快適にすごせるよう、自分なりのスタイルを定着できるといいですね。

養護教諭の  
星野です。  
よろしく！



## 健康に過ごすための足し算は...

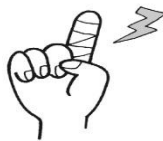


覚えてください！

## 保健室で **できる** ~~できない~~

学校にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束事があります。代表的なものを紹介しますので、しっかり守って利用をお願いします。

○ ケガの応急処置



○ 体・心に関する学習



○ 体調不良時の一時休養



× 継続的な手当て



○ 悩みごとの相談



× 内服薬（飲み薬）の提供



## 平成30年度 健康診断日程

検査項目	実施月日	対 象 学 年	
		六 年 制	三 年 制
身体測定	4月11日(水)	1年～6年(4限目)	1年～3年(1～3限目)
内科検診 13:30～	4月11日(水)		1年(5・6・7)
	4月18日(水)	1・2・3・4・5・6年	
	4月20日(金)		1年(1・2・3・4)
	4月24日(火)		3年(1・2・3・4)
	4月27日(金)		3年(5・6・7)
	5月22日(火)		2年(1・2・3)
	5月29日(火)		2年(4・5・6)
歯科検診 9:00～	4月12日(木)		3年(1・2・3・4)
	4月19日(木)		3年(5・6・7)
	4月26日(木)		1年(1・2・3・4)
	5月10日(木)	4・5・6年	1年(5・6・7)
	5月24日(木)	1・2・3年	2年(4・5・6)
	5月31日(木)		2年(1・2・3)
眼科検診 13:20～	5月11日(金)	1・4年	1年
X線撮影 9:00～	4月25日(水)	4年	1年
心臓検診 (心電図検査) 9:00～	4月24日(火)	1・4年	1年
尿検査	4月27日(金)	全学年	全学年
	5月22日(火)	4/27未提出生徒	4/27未提出生徒
	未定	二次検査者	二次検査者

\*色覚検査(希望者)については、高1年は、身体測定時に、中1年は、後日行います。

### 学校医の先生方

内 科・・・森 秀夫 先生(森医院)
 眼 科・・・丹羽 隆史 先生(丹羽眼科)  
歯科医・・・秦 正秋 先生(みたき歯科)
 薬剤師・・・加藤 正和 先生  
スクールカウンセラー・・・伊藤 美知代 先生