

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）

R4. 4. 8

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れば、いい気分転換にもなります。今年度も新型コロナウイルスの感染予防を続けながら、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



令和四年度 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13日(水)	2・5年(1限) 1・3・4・6・年(2・3限)	
	4月15日(金)		1年~3年(1~3限)
内科検診 13:30~	4月12日(火)		1年
	4月19日(火)		3年
	4月26日(火)		2年
	4月27日(水)	1・2・3・4・5・6年	
歯科検診 9:00~	4月14日(木)	1・2・3・4・5・6年	
	4月21日(木)		3-1~3-3
	5月12日(木)		2-4・2-5 3-4~3-6
	5月26日(木)		2-1~2-3
	6月9日(木)		1-5~1-7 2-6・2-7
	6月16日(木)		1-1~1-4
眼科検診 13:20~	5月24日(火)	1・4年	1年
X線撮影 9:00~	4月22日(金)	4年	1年
心臓検診 (心電図検査) 9:00~	4月28日(木)	1・4年	1年
尿検査	4月26日(火)	全学年	全学年
	5月10日(火)	4/26未提出生徒	4/26未提出生徒
	未定	二次検査者	二次検査者

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・・・黒田 秀之 先生

スクールカウンセラー・・・伊藤 美知代 先生