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）
Ｒ５．４，８

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ば、いい気分転換にもなります。

健康に過ごすための足し算は・・・

早寝・早起き　＋　朝ごはん　＝　元気いっぱい！

養護教諭の星野です！
みなさんの体と心の健康をサポートしていきます。
どうぞよろしくお願いします！！

健康診断・はじまります

健康診断は
自分の体や健康状態を知るチャンスです。
事前のお知らせをよく読んで
☆ 積極的にきちんと受けましょう。 ☆

検査項目	実施月日	対象学年	
		六年制	三年制
身体測定	４月１２日（水）	２・５年（１限） １・３・４・６・年（２・３限）	
	４月１４日（金）		１年～３年(1～３限)
内科検診 13：30～	４月１３日（木）	１・２・３・４・５・６年	
	４月２５日（火）		１年
	５月２３日（火）		３年
	５月３０日（火）		２年
歯科検診 ９：00～	４月１３日（木）	１・２・３・４・５・６年	
	４月２０日（木）		３－１～３－３
	５月１１日（木）		３－４～３－７
	５月２５日（木）		２－１～２－５
	６月　８日（木）		１－４～１－７ ２－６・２－７
	６月１５日（木）		１－１～１－３
眼科検診 13：20～	４月２８日（金）	１・４年	１年
Ｘ線撮影 ９：00～	４月２１日（金）	４年	１年
心臓検診 (心電図検査) ９：00～	４月２７日（木）	１・４年	１年
尿検査	４月２６日（水）	全学年	全学年
	５月１０日（水）	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　　大石　紘子　先生