

保健だより 4月号



2022. 4. 15
筑波高等学校
保健室

日差しが温かく過ごしやすい季節となりました。4月から入学や進級などで新しい環境になりましたが、みなさん少しずつ慣れてきましたか。

環境の変化や、季節の変わり目には心身の調子を崩しやすいので、自分の健康状態を注意して見てあげてくださいね。

健康診断のスケジュール

【4月】

22日（金）内科健診 3年生

【5月】

19日（木）歯科健診 全学年

20日（金）内科健診 1年生

24日（火）心電図・X線 1年生

25日（水）内科健診 2年生

【6月】

1日（水）内科健診 未実施者

7日（火）耳鼻科健診 1年生

14日（火）耳鼻科健診 未実施者

※尿検査（全部で3日間）の日程は決定次第お知らせします。健診の日には休まないようにしてください。

保健室利用のルール

- 軽微な処置は休み時間に利用します
- 休養は1日1時間までです
- 痛み止めなどの薬品は使用しません
- 休養時スマホは学年の先生に預けます
- 利用するときは職員室で学年の先生に連絡してから保健室に来ます

ルールを守って利用するように、みなさん協力をお願いします！



スクールカウンセラーについて

本校では今年も、スクールカウンセラーの加藤先生が月に2～3回来校して、カウンセリングを行います。

5月近くに今年度のカウンセラーさんの来校日を担任の先生方に連絡します。

希望する人は担任の先生や保健室つるたまで連絡してください。

基本的には、**木曜日の午前中にカウンセリングを行います。**

～スクールカウンセリングではなにができるの??～

○今困っている悩みを相談できるよ

○人間関係をよりよくするスキルが学べるよ

○なんかモヤモヤする・しんどい・つらいの理由をカウンセラーと一緒に見つめることができるよ

