

ほけんだより4月

H29・4・11

NO. 1

筑波高等学校 保健室

進級・入学おめでとう。新しい生活のスタートですね。
目標を持って生活し、充実した1年にしてください。

定期健康診断 が始まります

☆健康状態を検査します。異常があったらお知らせしますので、早めに専門医に診ていただきます。

☆お世話になる学校医の先生方

○飯村 康夫先生（内科検診）

○廣瀬 千尋先生（内科検診）

○林 漢玄先生（耳鼻科検診）

○廣瀬 洋二先生（歯科検診）

～健診のときは、あいさつをしましょう～

健康診断の予定

17日（月）【1年生】内科健診 9:40～

26日（水）【2年生】内科健診（午後）

28日（金）【全学年】

体位測定・視力検査（午前）

5月9日（火）【1年生】耳鼻科健診（午後）

朝ごはんの効果

★集中力アップ

★こころの安定

★生活習慣病予防



☆歩く会にそなえよう☆

5/2（火）は、学校から筑波山5合目つつじヶ丘まで往復約17kmの道のりを歩きます。前半は平坦な道ですが後半は上り坂。運動不足の人は、今から歩く習慣を。

○どんな天候にも対応できる用意を

途中は日差しが強く暑いのに、つつじヶ丘は強風で肌寒いことも。当日は【水分・タオル・帽子・雨具】の用意を。

☞100円ショップのレインコートは風よけにもなり便利です☞

○けが・病気の予防を

- ・当日は、はき慣れた靴で歩こう。
- ・普段からエスカレーターや車を使わず、なるべく歩こう。
- ・規則正しい生活をして体調を整えよう。

★例年、往路も復路も

自力でゴールする

生徒がほぼ100%

さすが

高校生ですね★

養護教諭の 松田 昭子(まつた あきこ)です。
みなさんが、健康で安全に生活できるようにサポートします。保健室は全校生徒が使いますので、ルールとマナーを守って利用してください。

～ 1年間よろしくお願いします ～

