

ほげんだより5月

H29・5・1

NO. 2

筑波高等学校 保健室

新たな環境での生活も一ヶ月が経ちました。
緊張して過ごした人も多かったと思います。

連休は心と体の休養をとり、生活リズムが
乱れないように注意しましょう。

～カウンセリングの予定～

5月11日(木)・18日(木)

いずれも2～4限

*希望者は1の2及川先生か担任の先生、
養護教諭の松田に申し出て下さい。

～健康診断の予定～

- 9 (火) 耳鼻科健診 (1年生)
11日 (木) 尿検査 (1回目)
22日 (月) 心電図検査・胸部X線検査 (1年生)
23日 (火) 尿検査 (2回目)
25日 (木) 歯科健診 (全学年)
30日 (火) 耳鼻科健診 (未実施者)

6/7 (水) 内科健診 2年生・3の1

～新生活に慣れましたか？～

この時期、新年度で変化した環境や人間関係などがもたらす心身の疲れが、
身体的・精神的症状として現れることがあります。

身体的症状：頭痛・腹痛・だるさ・強い眠気・食欲不振など

精神的症状：やる気が出ない・怒りっぽい・不安・焦りなど

こんなときは・・・

○十分な睡眠を

○自分にあった気分転換を

好きな音楽を聴く・本を読む・スポーツで
体を動かす・お風呂に入る・逆に何もしない

○がんばりすぎない

すべて一人でやろうとせず、友達や先生、家族に助けてもらおう

～連休は心と体にエネルギーチャージしよう～



●●明日(5/2(火))は「歩く会」●●

★熱中症予防を：朝ご飯を食べてこよう。水分補給をしよう。

★マナーを守って：食べ歩きや売店付近にたまるのはNG。昼食後はゴミの始末を。

小中学生も筑波山に来ています。お手本になる行動を。

～～みんななら、できるよ～～