

ほけんだより4月

H30・4・16

NO. 1

筑波高等学校 保健室

進級・入学おめでとうございます。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

19日 (木) 【1年生】 13:35～ 心臓健診

24日 (火) 【1年生】 2限～4限

身長体重測定、視力・聴力検査

26日 (木) 【全学年】

歯科健診



5月1日 (火) 【2年生】 身長体重測定、視力検査

8日 (火) 【3年生】

身長体重測定、視力聴力検査

11日 (金) 【全生徒】 尿検査



☆歩く会にそなえよう☆

4/27 (金) 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よ☞

○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★



4/9 (月)、1年生のオリエンテーリングで、「考え方の幅を広げよう」というお話をしました。怒りや悲しみの感情には、その人の考え方が影響しています。考え方のバリエーションを増やすと、怒りや悲しみなどマイナスの感情がやわらぎます。

考え方の幅を広げる訓練になり、一人でもできるものが「モノボケ」遊びや読書。本が苦手な人は絵本がおすすめ。

