



ほけんだより



H30・ 5・ 8

NO. 2

筑波高等学校 保健室

～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・・・

○十分な睡眠をとる。

○自分にあった気分転換をとる。

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。



【健康診断の予定】

5月8日(火) 3年生 身長・体重測定
視力・聴力検査

11日(金)全学年 尿検査

18日(金)内科健診 (2年生)
10:00～

23日(水)尿検査 未提出の者、二次検査

25日(金)内科健診 (2年生・3年生)
10:00～

28日(月)内科健診 (3年生)10:00～

30日(水)内科健診 (1年生) 13:40～

6月20日(水)内科健診(1年生) 13:40～

【カウンセリングの予定】

5月24日(木) 2・3・4限目

* 希望者はカウンセリング担当の及川先生か学年担当の先生、保健室の松田に申し出て下さい。

～クラスマッチ (5/31/6/1) に向けて～

【雰囲気の良いクラスになる言葉】

「ナイス」「サンキュー」

「ドンマイ」「これからこれから」

「がんばろう」「ありがとう」

【雰囲気の悪いクラスになる言葉】

「なに やってんだよ!」

「バカ」「死ね」「負けたらおまえのせい」

◎様々な行事を通して多くの人と関わり相手のいいところを発見し、仲の良いクラスを作ってくださいね ♪



5月31日

世界禁煙デー

