



令和8年4月8日
筑波大学附属視覚特別支援学校

新しい1年がスタートしました。どんな1年になるのか楽しみです。保健室では、元気に楽しく学校生活を送れるように心と体のサポートをしていきます。体調が悪いときやけがをしたときだけではなく、話したいことや心配なことがあるときはいつでも保健室に来てください。1年間よろしくお願いします。

健康診断が始まります

何のため？

健康診断

健康診断が始まります。健康診断は、みなさんが毎日学校に来て勉強をしたり友だちと遊んだりできるように、「病気がないか」「生活で注意するところはないか」「問題なく成長できているか」などを確認する大切なものです。

自分の体について知ることができる1年に1度のチャンス。ただ検診を受けるだけではなく、どのようなことを調べるのか、また今の自分がどういう状態なのかを知って、健康でいるための手がかりにしてもらえたらうれしいです。大切な健康は自分で守る。そのためにできることを考える機会にしてください。

4月の予定

日時	保健行事	対象
4月14日(火) 13:30~	内科健診 ※必要に応じて体操着や下着をめくって視触診したり聴診したりすることがありますのでご了承ください。	全員
4月15日(水) 10:00~	耳鼻科検診	全員
4月16日(木) 13:00~	眼科検診	全員
4月17日(金)	小学部身体測定	小学部全員
4月20日(月)	尿検査1次(回収10時まで)	全員
4月20日(月) 13:30~	中・高・専健康診断 (身長・体重・視力検査・聴力検査・胸部レントゲン検査) ※聴力検査は中・高の1・3年生と音楽科全員が対象 ※胸部レントゲン検査は高等部・専攻科の新1年生と理学療法科の3年生が対象	中学部・ 高等部・ 専攻科全員
4月21日(火)	小学部聴力検査	1・2・3・5年生
4月27日(月)	尿検査1次予備(回収10時まで)	未提出者
4月28日(火) 9:00~	心臓検診	新1年生
4月29日(水)	小学部視力検査	小学部全員



学校医・学校薬剤師の先生を紹介します

内科医：友成 正紀 先生(友成第二医院) TEL:03-3941-8583

眼科医：丸尾 敏之 先生(丸尾眼科) TEL:03-3361-0015

耳鼻科：中原 はるか 先生(江戸川橋クリニック耳鼻咽喉科)TEL:03-3235-3387

歯科：星野 高之 先生(ほしの歯科) TEL:03-6304-1188

薬剤師：高田 紀子 先生



誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



4月は様々な環境変化もあり「頑張ろう」と気持ちが入りやすい時期です。でも、頑張りすぎると体や心が疲れてしまうことがあります。頭やお腹が痛い、なんとなく元気が出ない等の症状は体からの「少し休んで」の合図かもしれません。そんなときは保健室にきてください。ちょっと休憩したり、お話を聞いたり、一緒に原因を探ったりします。

保健室はけがや体調が悪いときだけの場所ではありません。気分が落ち着かない、教室に入りづらい等のときにも来室してよい場所です。

保健室を使うのは、決して弱いからではありません。頑張る日もあれば、力を抜く日があってもOKです。自分の体と心と相談しながら、新しい1年を自分のペースでスタートしましょう。

スクールカウンセラーについて

本校のスクールカウンセラーは、佐々木 順子先生と森田 麻登先生の2名体制です。佐々木先生は毎週水曜日、森田先生は基本的に第2.4月曜日に勤務しています。悩みや不安なこと、少し話を聞いてもらいたいなど内容はなんでも大丈夫です。対象は、全校の皆さんと保護者の皆様です。カウンセリングを希望される場合には日程を調整しますので、事前に担任または保健室までご連絡をお願いします。

(担当) 養護教諭 小菅 貴子・御代 聡美