



金沢伏見高校

保健相談室だより

令和4年度 NO1

4月21日発



入学、進級おめでとうございます。みなさんの高校生活が楽しく、実り多いものとなるよう、金沢伏見高校の教職員一同が応援しています。新学期を迎えて、期待が大きい反面、不安や緊張もあるのではないのでしょうか。困ったことがあったら、一人で悩みこまないで、周りの大人をたよってください。1年間どうぞよろしくお祈いします。

新型コロナウイルス感染症に関する皆さんへのお願い

*以下の場合、登校はせず、家庭での休養をお願いします。

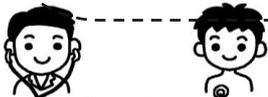
①発熱や咳、喉の痛みなど風邪症状がある場合

②同居家族に体調不良の方がいる場合

また、生徒および家族の方がPCR検査を受けることになった場合は、必ず検査を受ける前に学校へ連絡してください。

連絡先：平日：学校代表電話 076-242-6175

土日祝日及び平日夜間：090-9761-0243



健康 診断

春[🌸]になるとやってくる健康診断。よくわからないまま、なんとなく受けていませんか？

未受診・未提出なく健康診断を受けて今年度も元気に過ごしましょう。

< 4月 >

20日(水) 心電図検査(1年) 5~7限 上下体操服必要

21日(木) 内科検診(3年) 5~7限 長袖体操服必要

21日(木)~22日(金) 尿検査(全学年) 1限開始までに提出

< 5月 >

13日(金) 尿検査1次2次提出日(全学年)

26日(木) 内科検診(1年) 5~7限 長袖体操服必要

27日(金) 身体計測(全学年) 6~7限

31日(火) 尿検査2次(全学年) 1限開始までに提出

< 6月 >

14日(火)・16日(木)の2日間で歯科検診(全学年)

*裏面は相談室のスクールカウンセラーの先生の紹介です。☆ぜひ、読んでくださいね☆

本校にはスクールカウンセラーの先生が毎週来校されてカウンセリングを行っています。遠慮せずに気軽に利用してください。

★ こんにちは、この学校の相談室にいるスクールカウンセラーです ★



- ・ 名前は、^{くろかわ} ^{もえこ} 黒川 萌子
(臨床心理士、公認心理師) です。
- ・ 普段は、本校の相談室にいます。
- ・ 出会える曜日と時間は、
毎週木曜日の 14:00~17:00 です。
(※ただし定期テスト実施期間や夏休み・冬休みなどの長期休み期間中は不在です。すみません。)
- ・ 面談(相談)できる人は、
生徒・保護者・先生です。
(※相談の内容は絶対に秘密にします。ご安心ください。
ただし、校内での情報共有が必要な内容と判断した場合は、
相談に来た人から許可をもらった上で、先生方とその情報を共有します。)
- ・ 面談は(基本)予約制です。相談を希望の人は、担任の先生 か 多賀先生(教育相談担当)まで連絡をお願いします。

私もあなたも、たとえそれが家族であっても、みんな違う人間同士。それぞれ感じ方も考え方も違います。

だからこそ、悩んだり、ケンカしたり、モヤモヤと何か言葉で表現できないものを心の中に抱え込んだりすることは、とても普通なことです。

家族や友達、身近にいる人にはなかなか言えないあなたのキモチ、試しに相談室でお話してみませんか？

あなたの来室を、待っています。



★ “ことば”を大切にしたら人間関係が作れるといいですね！★

生き物は、温かくて柔らかいものを好きになるようにできています。初めての人と仲良くなる時は特に自分の言葉や表情に注意して、お互いに嫌な気持ちにならない付き合い方をしていきましょう。

ふわふわ ことば

⇒ 言われると うれしい言葉

- ・ 「おはよう、こんにちは バイバイ、またね。」などの、あいさつ。(笑顔があれば なお良い。)
- ・ ごめんね (ごめんなさい)。よかったね。
- ・ (いつも) ありがとう。 など



チクチク ことば

⇒ 言われると 傷つく言葉

- ・ 「死ね。殺すぞ。ウザい。消えろ。」など、
- ・ デブ。チビ。ブス。のろま。ハゲ。グズ。
- ・ バカ。あほ。まぬけ。キモイ。
- ・ ムカつく。うるせーな。 など

