



金沢伏見高校

## 保健相談室だより

令和5年度 NO1

4月11日発行



入学、進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友達にワクワクしたり戸惑ったりしているのではないかと思います。新しい生活が始まるとなぜか不安になるという人も少なくありません。

新学期は無意識に新しい環境に早く慣れなくては・・・と気づかないうちに疲れがたまっていきます。まず4月は生活リズムを整えるように意識して生活してください。生活リズムの崩れがきっかけで、不調になってしまうことがあります。ストレスから身を守るために、意識して睡眠・食事など基本的な生活習慣を整えてくださいね。

### 新型コロナウイルス感染症対策について

#### ―出欠について―

- ・登校前に自宅で検温を行い、その結果を GoogleClassroom に入力して登校して下さい。
- ・発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状が見られる場合は無理せず登校しないで下さい。  
\*この場合、本校指定の「出席停止届」を提出すると、「出席停止扱い」となります。  
本校のホームページからもダウンロード可能です。

#### ―授業―

- ・マスクの着用を求めないことを基本とします。
- ・しかし、以下のような場面ではマスクの着用が推奨されます。
  - ◇通勤ラッシュ時等混雑した電車やバスを利用する場合
  - ◇校外学習等において医療機関や高齢者施設等を訪問する場合
  - ◇換気が十分であることが確認できない場合

#### ―昼食―

- ・昼食開始から 20 分間、生徒は自席で食事を摂り、机を向かい合わせにせず、会話を控えてください。

#### ―換気―

- ・朝、担任は教卓に一番近い窓を数 cm 開けて退室し、清掃終了後、担任が窓を閉めます。天窓と廊下側の 2ヶ所の出入口を常時開けておきます。
- ・寒い日も予想されるため、重ね着・ホッカイロ・ひざ掛けで対応をお願いします。  
特に 1 階 1 年生の教室は寒いです。伏見は定期考査以外、ひざ掛け持参 OK です。

#### ―感染や濃厚接触者と確認されたら― 学校に必ず連絡をお願いします。

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。

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。

1年生の心電図・結核の検診は欠席しないように、注意してください！

### 4月🌸

- 20日(木) 内科検診(3年) 5~7限 長袖体操服必要
- 21日(金) 尿検査1次(全学年)、1結核検診 1~3限 半袖体操服必要
- 24日(月) 尿検査1次(全学年)
- 26日(水) 心電図検査(1年) 1~3限 上下体操服必要
- 28日(金) 身体計測(全学年) 5~6限

### 5月🌧️

- 11日(木) 内科検診(2年) 5~7限 長袖体操服必要
- 12日(金) 尿検査1次2次提出日(全学年)
- 25日(木) 内科検診(1年) 5~7限
- 30日(火) 尿検査2次(全学年)

### 6月🦷

- 14日(水)・16日(金)の2日間で歯科検診(全学年)

## ★ 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 ★



くろかわ もえこ

・名前は、黒川 萌子 さんです。

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。

(※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してみませんか？

あなたの来室を、待っています。