



# 保健相談だより

新年度がスタートしました。たくさんの「新しい」に出会うので、しばらくの間は、ワクワクとドキドキで心が忙しい毎日だと思います。自分だけではなく、周りの友達や先生方も同じです。あせらずに自分のペースで少しずつ慣れていきましょう。



保健室・相談室からも、皆さんを精一杯応援していきます。どうぞ気軽に声をかけてください。よろしくお願いします♪



## 「朝の健康チェック」をお願いします

今年度も新型コロナウイルス感染症の予防のため、毎朝の検温と健康状態の自己チェックをし、入力をお願いします。息苦しさや強い倦怠感、高熱、発熱や咳などの風邪症状が続くときは、登校は控え、受診をお願いします。

## 保健相談担当です。よろしくお願いします

1年間どうぞよろしくお願いします。



### 保健室担当の先生方

向 孝史 (保健体育)  
北村 哲子 (理科)  
宮森 育代 (養護教諭)



### 相談室担当の先生方

宮野 敦子 (英語)  
鏑木 聖名子 (家庭)  
黒川 萌子 (スクールカウンセラー)

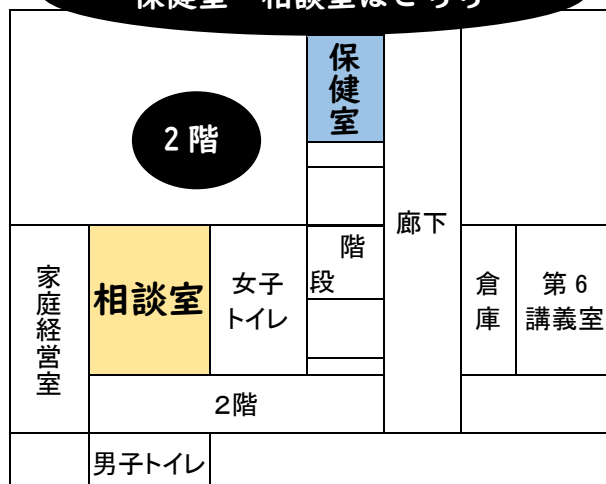


### 学校三師のご紹介

健康診断等でお世話になります。

- ◎学校医: 石田 雅樹 先生 (上小松クリニック)
- ◎学校歯科医: 安井 敏成 先生 (安井デンタルクリニック)
- ◎学校薬剤師: 高林 大輔 先生 (ふたば沖町薬局)

### 保健室・相談室はこちら



☆ 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、<sup>くろかわ もえこ</sup>黒川 萌子 です。  
(臨床心理士、公認心理師)

・普段は、**本校の相談室**にいます。

・出会える曜日と時間は、**毎週水曜日の13:00~17:00**です。  
(※ただし、定期テスト期間中や夏休み・冬休みなど、時期によっては不在の時もあります。すみません。)

・面談(相談)できる人は、**生徒・保護者・先生**です。

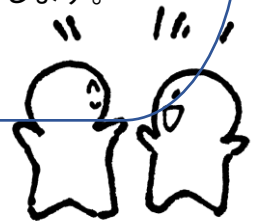
(※相談の内容は絶対に秘密にします。ご安心ください。ただし、校内での情報共有が必要な内容と判断した場合は、相談に来た人から許可をもらった上で、先生方とその情報を共有させていただきます。)

・面談は(基本)予約制です。相談を希望の人は、担任の先生 か 宮野先生(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、同じことをやっても平気な人もいれば、しんどさを感じる人もいます。お互いに感じ方が違うからこそ、モヤモヤした気持ちになるのも、ケンカになるのも当たり前です。

心がパンクする前に、試しに相談室まで荷物を降ろしに来てみませんか？  
あなたが来るのを、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、お互いに心が温かくなれるような付き合い方をしましょう。

**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

- ・「死ぬ。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

