

≡ ほけんだより ≡ 5月

男鹿に学んで
世界に羽ばたく
2022年5月
男鹿海洋高校
保健室



みなさんが読んだら、お家の人に渡してください。

新年度がスタートして1ヶ月半が過ぎました。新しい生活に慣れてくると同時に、少し疲れもでてくる頃だと思います。気温の方では、暖かく過ごしやすい日が多くなってきましたが、急に暑くなったり、寒くなったりと寒暖差が大きく、体調管理が難しいところもありますね。睡眠・食事・休養を意識してたくさんとるようにして、体調を整えながら頑張っていきたいですね。

新型コロナウイルス感染症予防継続中

- ☑ 毎朝、家で体温測定をして、自分と同居家族の健康状態を確認しましょう。
- ☑ 発熱や風邪症状がある場合は、無理をせず休養しましょう。
- ☑ マスクを着用し、こまめな手洗いをしましょう。(ハンカチを準備しましょう)
- ☑ 飲食の場面や大声で話す、密閉・密集・密接の場面に特に注意しましょう。



令和4年度健康診断 5・6月の予定

月	日	曜日	時間	項目	対象	注意事項
5	26	木	13:30~	耳鼻科検診	1年生 2・3年生対象者	前日は耳掃除をしておきましょう。 耳が見えるように髪の毛は束ねてください。
	30	月	13:10~	内科検診	2年生	問診を行います。静かに待ちましょう。
	31	火	13:55~	眼科検診	全校生徒	コンタクトレンズの利用者は着用したままで受けます。
6	1	水	朝提出	尿検査3回目	未提出者・ 再検査対象者	前回受けられなかった人、再検査が必要な人が行います。
	9	木	13:10~	歯科検診①	2年生 1普・1海	昼食後は歯を磨いておきましょう。
	13	月	13:10~	内科検診	1年生	問診を行います。静かに待ちましょう。
	16	木	13:10~	歯科検診②	1食 3年生	昼食後は歯を磨いておきましょう。
	21	火	朝提出	尿検査4回目	未提出者・ 再検査対象者	今年度最後です。対象の人は必ず提出してください。

学校行事等の関係のため、歯科検診の日程と対象が変更となっています。

5月31日は「世界禁煙デー」

若い人が喫煙をすることによる問題点

- 健康への影響が大きい
- より高度なニコチン依存症になりやすい
- 喫煙以外の薬物依存の入り口になる

などがあげられます。吸わないという選択で、自分と周りの人の健康を大切にすることができます。

新型たばこも吸っちゃダメ!



普通の紙巻たばこも 加熱式たばこも
同様に 健康被害があります

参考：e-ヘルスネット

スクールカウンセリングについて

スクールカウンセラーの松淵聡子先生が来校し、面談をしてくださる日程が決まりましたのでお知らせします。誰でも気軽に利用できます。また、生徒だけではなく、保護者の方からの相談も受け付けております。家庭での様子から、何か気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

	来校日	時間
1 学期	6月30日 (木)	9:30~12:30
	7月15日 (金)	10:30~12:30
2 学期	9月20日 (火)	9:30~12:30
	10月20日 (木)	9:30~12:30
	11月15日 (火)	9:30~12:30
	12月13日 (火)	9:30~11:30
3 学期	1月23日 (月)	9:30~11:30
	2月21日 (火)	9:30~12:30

○場所: 1階教育相談室 ※相談している時間は欠課になりません。

○スクールカウンセラーと面談を希望する人は、時間調整をしますので、クラス担任の先生、保健・教育相談部 小林先生、養護教諭 櫻庭(保健室)へ申し込みをしてください。



スクールカウンセラー 松淵聡子(まつぶちさとこ)先生からメッセージ

今年も男鹿海洋高校のスクールカウンセラーをします、松淵聡子です。

スクールカウンセラーは、お話することを通して、みなさんが今よりも暮らしやすくなるためのお手伝いをする人です。これまで気づけなかった解決を一緒に探したり、自分がどうしたいのかなどを一緒に考えたりすることから、その人なりの生きていく力が見つかるように会話をしています。真っ暗だと思っていた場所に転がっていた小さな光を見つけに行くイメージでしょうか。

悩みや話したいことがはっきりしている時でも、よく分からないけれど何かモヤモヤするという時でも、その状態を大切にしながらお話してみませんか。1年間どうぞよろしくお願ひします。

『良好な人間関係を築くために』

5月17日(火)に1年生を対象にスクールカウンセラーの松淵聡子先生を講師にお迎えして、「良好な人間関係を築くために」と題してご講演いただきました。感想をいくつか紹介させていただきます。

人の気持ちを考えながら自分の意見を大切にしたいと改めて思いました。

人間関係を良くしていくために「ありがとう」などの感謝の気持ちを大切にしようと思った。

いつも一緒にいる友達にもありがとうをちゃんと言いたと思った。自分の感情を大切にしたいです。

今回の講座で、自分自身と向き合うことも大事だと思った。また、話すことだけがコミュニケーションではなく、黙っていることもコミュニケーションの一つだと分かった。

喜怒哀楽の大切さを学びました。つらいことがあっても自分の力だけではなく周りの力をかりて乗り越えていきたいです。

感情を出してもいいんだと思いました。自分自身に素直になっていきたいです。

自分の思ったことを我慢していることがよくあるけど嫌なことはハッキリ相手に伝えたいと思いました。自分自身と向き合い、相手と関わっていきたいです。