

# ほけんだより6月号

古知野高 定時制  
保健室 6/8

臨時休校が明け、学校が始まりました。毎日の体温測定、こまめな手洗い、咳エチケット（マスク着用）を習慣にしていきましょう。また、今まで以上に疲れがたまりやすかったり、環境の変化に無理をしたりすることがあると思います。困ったことがあったらいつでも声をかけてください。


## 保健室での約束



■ 保健室は午後5時以降に利用できます



■ 静かに過ごしましょう



■ 体調不良で教室にもどることが難しい場合は、早退になります。



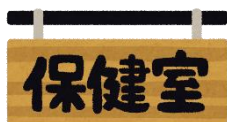
■ 来室するときは、授業の先生に伝えましょう



■ 内服薬はありません  
(自分に合った薬を持参しましょう)



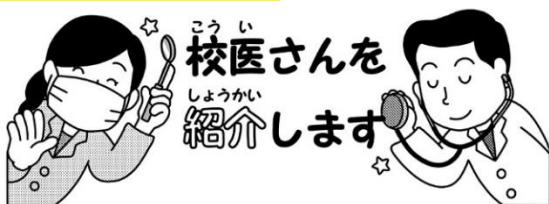
■ 室内での飲食、携帯電話の使用、香水の使用はひかえましょう



★保健室入室前に、来室理由を言いましょう

※体調不良者は相談室へ移動します

## 健康診断について



内科医：石川 眞一先生（江南厚生病院）  
歯科医：杉本 英之先生（すぎもと歯科）  
耳鼻科医：丸尾 猛先生（丸尾耳鼻科）  
眼科医：加藤 美子先生（加藤眼科）

月日	曜	内容	対象	調べる内容
6月23日	火	眼科健診	全学年	目や、その周囲に異常や病気がないか
6月26日	金	内科健診	全学年	心臓や肺、骨・皮膚の様子、栄養が取れているか
9月17日	木	耳鼻科健診	1年生+抽出席者	耳・鼻・のどに異常や病気がないか
9月10日	木	歯科健診	全学年	歯やあご、歯肉に異常や病気がないか

※身体計測、視力検査、聴力検査、胸部X線検・心電図検査（新1年生のみ）は実施済みです。

※尿検査、胸部X線・心電図検査の予備日は未定です。決定次第、お知らせします。

## スクールカウンセラー来校のお知らせ

今年度も、月に1回程度、スクールカウンセラーが来校します。利用したい人は担任か養護教諭に声をかけてください。6月以降の日程は以下の通りです。

月 日	曜	時 間	月 日	曜	時 間
6月12日	金	15:00~21:00	10月5日	月	17:00~21:00
7月3日	金	15:00~21:00	11月6日	金	17:00~21:00
9月4日	金	15:00~21:00	12月4日	金	15:00~21:00
9月14日	月	17:00~21:00	1月29日	金	17:00~21:00

\* カウンセリングを希望する人は、前日までに保健室まで知らせましょう。

\* カウンセリング時間は、一人当たり授業1時間分(40分~45分)が目安です。

\* カウンセリングを受けている間の授業は、欠課になります。授業を欠席、または途中で抜ける場合は、あらかじめその教科の先生にカウンセリングを受けることを伝えましょう。

### SC よい

こんにちは！スクールカウンセラーの林本恵里佳です。私は古知野高校に来て2年目になります。今年度も1年間よろしくお願いします！



いよいよ学校生活が始まりましたね。学校生活に慣れ、リズムを取り戻すのに時間がかかることもあると思います。環境が変わるといっただけでも人はストレスを感じ、心やからだに影響が出ます。自分だけではどうしたらよいか分からない時は一人で抱え込まずお話しにきてください。一緒によい方法を考えていきましょう。



年度の始まりは出会いの時期でもあります。私たちの脳は多くの情報で混乱しないために、情報を素早く処理していきます。初対面の人に対して「気が合いそう」「なんだか苦手なタイプかも」と思ったことはありませんか？初対面の人にも、私たちの脳は瞬時に評価して『第一印象』を抱いているのです。私たちは第一印象の影響をととても受けています。それが良い時であれば問題はないですが、最初に苦手意識を持つと、その人のする事すべてが気になってしまいます。その時は、これは脳が混乱しないために素早く作り上げた第一印象なのかも？としてみてください。その人をより深く知ることで、最初に抱いた印象がガラリと変わることもありますよ。

