

# 保健だより6月



古知野高校（定時制）  
令和5年6月14日（水）

今年は例年より早い梅雨入りになりました。1日の気温差が激しく、体調を崩す人も多いと思います。また、湿度が高く汗をかきやすくなります。湿度が高くなると熱中症にも注意が必要です。熱中症は屋外だけでなく屋内でも注意が必要です。

## 熱中症に注意！予防しよう！

日陰など涼しい場所で休憩する。	規則正しい生活を心掛ける。
こまめに水分補給をする。	首などを冷やして暑さ対策をする。

全学年対象に歯科検診を行いました。

むし歯があった人は必ず歯医者さんの受診をしてほしいです。また、むし歯ではなかった人でも歯科検診結果のお知らせをもらった人は受診をしましょう。健康な歯や歯茎を維持するには毎日の歯磨きはもちろん定期的な受診での口腔ケアが重要です。乳歯から永久歯に一度しか生え替わらない歯は「一生もの」です。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないようにすることが肝心です。



学校歯科医 杉本先生より



## 相談するってどんなこと？

相談力は大切な力です。

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、皆さんはどうしていますか？自分で解決方法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないとき

話しかけやすい人は誰ですか？親身に聞いてくれる人がきついているはず。切り出しにくいときは、何でもない話から始めるといいかもかもしれません。また、本校のスクールカウンセラーさんに相談するのも一つの手です。

スクールカウンセラーの自己紹介

名前：中原 千種（なかはら ちぐさ）

昨年度に引き続き、本校の定時制課程に勤務することになりました。月1～2回、17～21時頃に学校に来ています。カウンセリングだけでなく、日常生活でも皆さんと関わっていきたいと思います。廊下や食堂で見かけたら気軽に声をかけてくださいね。よろしくお願いします。

カウンセリングってどんなもの？

人は、生きていくなかで、いろいろとうまくいかないことにぶつかります。そんなとき、ひとりでそれを抱えたり、いろいろなことを決断していくのは、とても大変なことです。カウンセラーは、困っていることや悩んでいることについて、話をじっくり聞きながら、これからどのようにしていったらいいのかを一緒に考えていきます。カウンセリングでは、秘密を守りますので、安心して話してください。