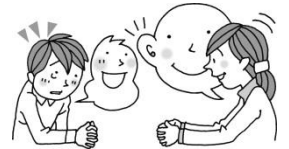


ほけんだより 4月

2016/04/28 No.2
古川黎明高校 保健室
文責 道塚 彩

スクールカウンセラー来校日程のお知らせ

毎日の生活の中で、悩んだり、不安になったり、怒ったり、悲しい気持ちになるのは誰にでもあることです。それを一人で感じるが大変なこともあります。誰かに話したい、相談したい…そんなときにはスクールカウンセリングを利用してみてください。相談内容は秘密厳守ですので、安心して利用してください。何かわからないことがあったら、気軽に保健室か佐藤明美先生までお声がけください☆



❖スクールカウンセラー❖ 大橋 るい子 先生

❖来校時間❖ 10:00～16:45 ※相談時間に該当する授業は公欠扱い

❖場 所❖ カウンセリング室(北棟1階 保健室向かい)

❖申込方法❖

- ① 申込用紙(カウンセリング室前/保健室内にあります)に希望日時を記入してください。
- ② 申込用紙をカウンセリング室前のポストに入れるか、保健室、佐藤明美先生、もしくは担任の先生に提出してください。
- ③ 保健室からカウンセリング時間について連絡が入ります。

❖来校予定日❖

5月・・・	6日(金)	13日(金)	20日(金)	26日(木)
6月・・・	3日(金)	10日(金)	24日(金)	
7月・・・	1日(金)	15日(金)	22日(金)	
8月・・・	19日(金)	26日(金)		
9月・・・	2日(金)	9日(金)	16日(金)	30日(金)
10月・・・	7日(金)	19日(水)	21日(金)	28日(金)
11月・・・	11日(金)	18日(金)	25日(金)	30日(水)
12月・・・	2日(金)	9日(金)	16日(金)	22日(金)
1月・・・	13日(金)	20日(金)	27日(金)	
2月・・・	3日(金)	10日(金)	24日(金)	
3月・・・	3日(金)	10日(金)		



❖保護者の皆様へ❖

黎明高校では生徒をはじめ保護者の皆様方にもご利用いただいております。お子様のことで気になることなどがございましたら、お気軽にご相談ください。カウンセリングは予約制になっております。申し込みは、保健室、教育相談担当教諭(佐藤明美)、または学級担任までお問い合わせください。

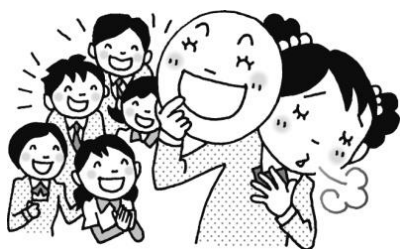
* 保健室の窓 *



私が黎明高校で2年ぶりに勤務して1ヶ月が経過しようとしています。つい先日、私にとってうれしいことがありました。そのエピソードを載せたいと思います。

ある日の放課後、運動部3年生のA君が「先生、相談があるんですけど…」と話しかけてきてくれました。A君は大切な大会を控え、体重の管理に気を遣っている中で、おなかの調子がイマイチ…とのことでした。糖分は控えているけれどきちんと食事は摂れているし、睡眠時間も確保できていたようですが…。私が、「最近リフレッシュした??」と聞くと、A君は「リフレッシュなんてしてないですよ!大会前で毎日部活だし。今日は部活休みだけど、これから整体に筋肉ほぐしに行くんです。」とのこと。せっかくのオフの日も筋肉のメンテナンスをするなんて、本当に一生懸命頑張っているんだなあと、私は感心しました。

「あーあ、あんパン食べたいなあ」A君がつぶやきました。そんなA君に「あんパン、食べたらいいよ!好きなだけ、食べるべきだよ!!」と私は言いました。A君は「そんなに強くあんパンすすめられたことないっすよ(笑)」と言い、私も「そうだよね~(笑)」と保健室で大笑いしました。



入学したばかりで慣れない環境にある1年生のみなさん、高校総体やコンクール間近で勉強・部活動に一生懸命の2・3年生のみなさん、新年度の業務に大忙しの先生方、本当にお疲れ様です。そろそろ心とからだの疲れがピークなのでは…?と思います。そんなときに、頑張っている自分に小さなごほうびをあげてもいいかもしれませんね。まずは、頑張っている自分を

認めてあげることから。

数日後、廊下でA君とすれ違ったときに、「先生、あんパン食べましたよ。」との報告がありました。私「何個食べたの?」 A君「1個です。」 私「おいしかった?」 A君「おいしかったです!」 そのときのA君のすてきな笑顔を見て、私はなんだかとてもうれしい気持ちになりました。一つのアんパンが、彼にとって大きな力になると願っています。みなさんも、自分にとっての「あんパン」を大切にしてくださいね。

悩んでいること等があったら、昼休み・放課後に気軽に保健室に相談に来てください☆

