

ほけんだより

令和4年4月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

上尾橋高校のみなさん、入学・進級おめでとうございます♪新しいクラスでは、自分からあいさつをしてみましょう。「おはよう」「またね」「ありがとう」「ごめんね」。誰でも知っているこんな言葉が、人とのつながりのきっかけになります。相手の目を見て、笑顔で言ってみましょう。

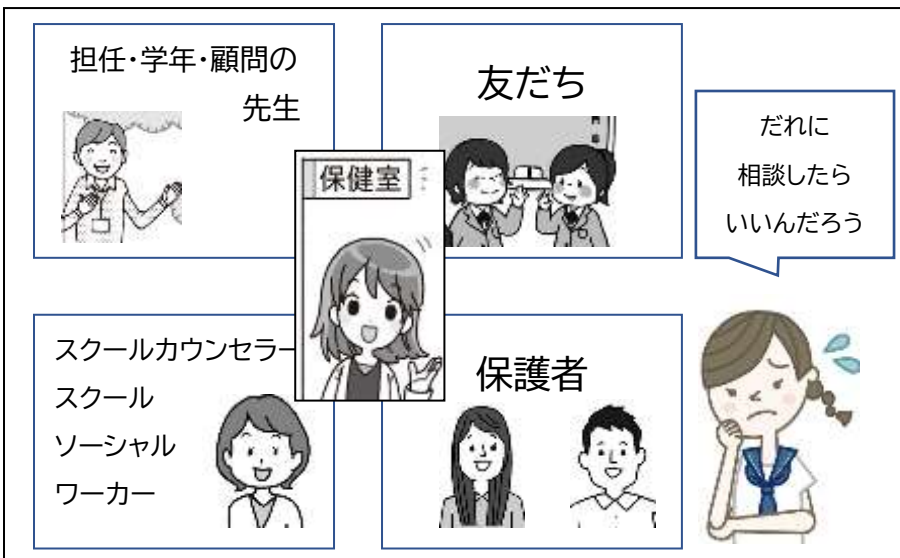


困った時は SOS



毎日の生活の中で、自分のこと、友だちのこと、家族のこと、好きな人のこと、勉強のこと、進路のこと、SNSトラブルなどで、どうしていいかわからずに困った経験はありませんか？

「どうせ相談したってムダだ」「相談すると迷惑をかけるのではないか」「だれに相談していいのかもわからない」と思っている人がいるかもしれませんが、みなさんにはぜひこの上尾橋高等学校に在る間に、困った時には SOS、助けてほしいと言える力を身につけてほしいと思っています。



悩んでいる内容によって、相談する人を選べるとよいと思いますが「だれに相談したらいいかわからない」とときには、ぜひ保健室に来てください。あなたの悩みを聞いて、だれに相談するとよいのか、だれなら相談できるのかを一緒に考えてみましょう。

なお、上尾橋高校には、月に2回程度専門家であるスクールカウンセラーや、スクールソーシャルワーカーが来てくれます。心の問題で悩んでいる、家庭がいろいろと大変だけれど、先生にも友だちにも言えずに困っている人などは、一度相談してみませんか？

スクールカウンセラー 川久保 純子 先生
スクールソーシャルワーカー 大久保 美紀江 先生

相談してみたいと思う人は、担任の先生か保健室に申し込んでください。(予約制です)利用できるのは、原則として昼休みか放課後です。保護者も相談できますので、担任や保健室にご連絡ください。



～今年もよろしくお祈いします～

養護教諭(保健室の先生) 柳(やなぎ)です。



この上尾橋高校で、6年間いろんな生徒たちの悩みを聞いてきました。ケガや体調不良の時はもちろん、友だちトラブルや家族の悩み、恋人との関係、アルバイト先でのトラブルなど、困った時の SOS をたくさん聞いてきたので、こんなことも相談していいのかな?と思わないで話してみてください。また、ほけんだよりは、表面に体の健康、裏面に心の健康について書いていきたいと思っています。裏面は字が多いかもしれませんが、少しずつ読んでみてくださいね!

目的 けがをしたときの救急処置	目的 だいじょうぶ? 体の調子がすぐれない	目的 体や健康について学びたい	目的 心配事や悩みを相談したい
注意 継続的な手当てはできません。家でしてね	保健室を利用するときの約束 必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。		注意 内服薬は出せません
ルール 体調不良の時は職員室の先生に言ってから来る	ルール 入室退室時にはあいさつ	ルール 室内では静かに	ルール 備品等に勝手に触らない

学校医や学校薬剤師の先生方です。



内科	松沢医院	松澤 正俊先生
	佐川内科小児科医院	佐川 圭助先生
歯科	池田歯科医院	池田 和男先生
眼科	上尾ふれあい眼科	関口 悟子先生
耳鼻科	Ageo town クリニック	本間 利生先生
学校薬剤師	日吉薬局	日吉 喜美子先生

健康診断や、環境衛生検査でお世話になります