

Smile



豊明市立沓掛中学校 保健室

沓中生は、緊急事態宣言下で新しい生活様式を守り続けながら、学校生活を送ることができています。自分と周りのみんなの、心と体を守るということを常に忘れずに生活できている沓中生の素晴らしさをコロナ禍でより一層感じます。制約の多い生活ですが心も体も健やかに過ごしていきたいですね。



一学期の健康診断

6月 1日(火)	1年内科検診	6月 2日(水)	耳鼻科検診(抽出生徒)
6月 4日(金)	3年歯科検診	6月 9日(水)	2年貧血検査
6月10日(木)	1年・特支歯科検診	6月23日(水)	2年歯科検診

- ※ 学校医の先生方と相談し、感染対策に努めながら、実施します。
- ※ 疾病の疑いがあった場合は、「受診の勧め」を渡します。
- ※ 健康診断全項目の結果については1学期の終業式に渡します。

相談のご案内



沓掛中学校には、生徒の心身のサポートのために、様々なスタッフがいますので紹介します。

<主に保護者向け>

学校生活、家庭生活に関する困りごと全般について：お申し込みは、担任または保健室へご連絡ください。

★SSW(スクールソーシャルワーカー)

宮本 啓子 毎週 月曜日 10:30~13:00

その他の曜日も承ります。

豊明市役所学校支援室(92-1292)

★心の相談員

平松 千砂 毎週 水・金曜日 10:30~16:30

(保護者相談時間は応相談)



宮本 啓子



平松 千砂

<主に生徒向け>

心が辛いとき、ご相談ください。

★SC(スクールカウンセラー)

濱口 若奈 毎週 木曜日 10:30~16:30(今年度より着任しました)

初めまして。4月から、この沓掛中学校にスクールカウンセラーとして勤務しています。木曜日に沓掛中にいます。皆さんの困っている事、不安を感じている事、迷っている事を一緒に考えて、こころを元気にしていくお手伝いをしていけたらいいなと思っています。よろしくお願いします。(申し込み：相談室前ポストを利用してください)



濱口 若奈

こころの健康度チェック



身体が疲れたり弱ってたりすると、熱が出て知らせてくれますが、こころは熱を出してくれません。チェックリストを使って、自分のこころの声に耳を傾けてみましょう。

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. 夜なかなか眠れない | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 2. 好きなことをしても気分が上がらない | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 3. ご飯を食べたいと思わない | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 4. 理由がなくても悲しくなり、涙が出る | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 5. 集中力やなにかを決める力が弱くなっていると感じる | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 6. 普段よりも自分を責めがちである | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 7. 他人や、周りに興味がわからない | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 8. 疲れやすい | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 9. ある困りごとについて、ずっと考えてしまう | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

「はい」の数が多かった人は、こころが少し疲れていたり、弱ったりしているかもしれません。大きく深呼吸をしたり、思いっきり伸びをしてみたりすると、少し楽になれます。また、誰かに話すことでスッキリすることや、納得できることもあると思います。

家族や友達、先生にお話ししてみるといいですね。 <スクールカウンセラー 濱口 若奈>

「ことばの玉手箱」

相談室前に「ことばの玉手箱」が置いてあります。その中に一言アドバイスの紙が入っています。

ちょっと気になることがある時に、ことばの紙をひいてみませんか？きっとよいアドバイスが得られます。



6月の保健目標「歯を大切にしよう」



6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。6月は歯科検診があります。歯科検診は全員に結果の用紙が配られます。その結果に応じて治療の必要がある人は、治療を受けましょう。

毎日の歯みがきを丁寧にして、むし歯や歯周病を予防しましょう。