

保健だより



令和5年2月
飾磨工業高校
全日制保健室
No.9



卒業シーズンです。2年次は、修学旅行を無事に終え、最高学年として後輩たちとともに飾磨工業を発展させていってください。そして進路に向けて自分自身としっかり向き合ってください。1年次は、先輩・後輩の間で、元気に飾磨工業を盛り上げていってください！

学校保健委員会を実施しました。

2月3日(木)に学校保健委員会を実施しました。学校医の先生方にお集まりいただき、今年度の保健関係についての報告を行い、学校医の先生方からは指導助言をいただきました。

保健行事実施状況については、学校保健委員さんが発表しました。2年次の南園くんと河野くんは、保健講演会『世界はいろいろな性にふれている』について、1年次の花田くんと藤井くんは、カウンセラー講話『ストレスに強い心をつくるために』について、それぞれ自分たちが学んだことや生徒の感想について報告しました。

4名の生徒たちは、原稿内容を考えたり、発表練習をしたりと事前準備を行い、当日は立派に報告することができました。

以下は、学校医の先生方からいただいた指導助言です。

内科 小笠先生

今後のコロナ対応についてや拒食症について話をしていただきました。

歯科 藤原先生

歯列咬合についてお話いただきました。

高校生の歯科矯正は、成人に比べて痛みが少なく、スピーディーに歯の移動ができる可能性があり、永久歯が揃い、骨の成長がおおむね完了しているので、小中学生に比べ治療の予知性が高い等のメリットがある。歯列不整は歯みがきがいまいことによりむし歯・歯周病のリスクが増大するので、矯正をしない場合でもかかりつけ歯科に指導を受けるとともにセルフケアで自身の健康を守れるようになれば素晴らしい。

薬剤師 長谷川先生

今後も換気の徹底、3密(密接・密集・密閉)回避等の感染対策の継続は大切です。換気は、休憩時間には、対角線上の窓を20cmは開けて換気してください。



保健委員さん 3-3 児島くんが書いてくれました。

集中力

集中力はとてもエネルギーを使う→だから続かない
実は持久力も必要

勉強の持久力をつけるには…

*休日に本を読む

*呼吸法をしながら呼吸に意識を向ける

(鼻先に意識を向け息が出たり入ったりするので意識を向けて感じる)

*すぐ別のことを考えたり気になったり気になったりするの
で、気づいたらその考えから意識を離れ、再び鼻先に意識を向け直す

また意識が他に行ったら、また意識する

「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

ひょうごっこ SNS 悩み相談

こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

24時間子供 SOSダイヤル 0120-0-78310

いのちの電話 0120-738-556 チャイルドライン 0120-99-7777

子どもの人権 110番 0120-007-110



キャンパスカウンセリングのご案内

2月～3月の予定

2月 9日(木) 13:15～16:15 (大西先生)

2月 10日(金) 13:15～16:15 (船引先生)

3月 8日(水) 9:30～12:30 (大西先生)

3月 16日(木) 11:30～14:30 (船引先生)



保護者の方もご利用していただけます。
ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。無料です。
TEL: (079) 235-1951

学校管理下でケガをして受診した人は、治療費が返ってくる場合があります。(日本スポーツ振興センター災害共済給付制度) 手続きの際に必要な書類があるので、保健室(岸根)まで報告してください。



3年次の生徒から、高校生活3年間で 頑張ったこと、自分をほめたいと思うこと、乗り越えられたことを教えていただきました。在校生の皆さんも、今までの高校生活で頑張ったこと色々ありますね。頑張ったことはさらに続けて、反省することがあれば見直して、残りの高校生活を有意義に過ごしてほしいと思います！

