



こんにちは！新学期がスタートして1カ月が過ぎました。新たな学校生活には慣れてきましたか？1年生は遠い所から通学を始めた人も多いと思いますが、順調に通うことができていますか？

今後は高総体前で、ハードな練習が増えたり気温が高くなるなど疲れやすくなることが予想されますので、食事や休息に気を配りましょう。何か話したいときは保健室へどうぞ！

Topic 01 カウンセラー室とスクールカウンセラー（SC: school counselor）の紹介！

長工には、カウンセラー室があります。場所は、保健室のとなりです。定期的に、スクールカウンセラーが来校され、私たちの相談にのってください。相談したい人は、担任の先生や相談部の先生方、保健室までお知らせください。面談の手配をします。また、必要な場合は、スクールソーシャルワーカーへの相談も可能です。（下の写真は、カウンセラー室です！）



SC
スクールカウンセラー
大庭彩子 先生
おおば あやこ

長工3年目になりました！
まだまだお会いしていない生徒さんも多いですが、カウンセラーいますよ！学校内で見かけたら気軽に声をかけてくれたら嬉しいです。
悩んだ時にふと思い出してください！



Topic 02 保健相談部の先生方

四元先生を中心に11名いますよ！

四元、三宅、牟田(保体)
塚原、永石(英語)
三反田(公共)、瀬崎(国語)
瀬戸口(M科)、三嶋(理科)
益田、近藤(養護教諭)

いつでも声をかけてください。皆さんの良き相談相手になれるよう最善を尽くします！



話
し
か
け
て
ね
！
い
つ
で
も

Topic 03 歯科検診が終わりました

1年生の時の歯が一番きれい！
学年が上がると歯の状態が悪くなる傾向！

食後の歯みがきをしっかりとすること。定期的な歯科でのメンテナンスで虫歯・歯周病の予防をしましょう！



Topic 04 保健室の紹介！（カウンセラー室のとなりにあります）

3棟1階（職員室がある棟）の体育館側にあります。授業中に休養する場合は、担当の先生に一言伝えてから来室しましょう！

健診の結果、病院受診が必要な人には、お手紙を渡します。必ず病院へ行き、受診結果を保健室へ提出してくださいね。2人の養護教諭が待ってます！





Think Positive



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。



生徒保健委員作成の保健だより



皆さんの健康に役立つ情報をお届けします。参考にしてください！



（ほけんだより）

みなさんは、お休時間などのおに過ごすに何か
ついでに好きな食べ物ばかり食べていませんか？
生活習慣を整えることはとても大切です！

生活習慣のきほん

食事

じょうぶな 筋肉・骨・血液
などを作らせる
元気に活動するエネルギーの製作

運動

肺や心臓が強くなります！
気持ちもスッキリします！

睡眠

からだがぐんぐん大きくなります！
病身にかからないようする力を得ます！
勉強やスポーツに集中できるようになる！

P328 松浦 雅史

がんばり屋さんほど気をつけたい

オーバートレーニング 症候群

部活の試合などに向けて、たくさん
トレーニングして力をつけたい！その
気持ちは素敵です。でも、トレーニング
の疲れが回復しないうちに「がんばり
すぎると起こる「オーバートレーニング症候
群」には要注意。スポーツ選手だけでなく、中高生にも見られます。



症状チェック

- ☐ 原因不明の競技成績の悪化
- ☐ 疲れがとれない、だるい
- ☐ めまい、頭痛、発熱などの不調
- ☐ 集中できない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 眠れない、あるいは眠りすぎる

不調があるときは「周りの期待に応えたい」「強くないとい
けない」とがんばりすぎるのは逆効果。だからスポーツを
心から楽しむように、きると心身を休め、良くなる時は
は医学の力を頼りましょう。

M3 古閑 正悟