



生徒のみなさん、新年度が始まりました。新型コロナウイルスやインフルエンザの流行は、まだまだ継続中です。感染症予防はひとりひとりの心がけが大切です。手指消毒や場所に依るマスク着用などに気をつけましょう。

4月、5月は健康診断など保健行事が数多く予定されています。仕事と学校の両立は大変だと思いますが、各自健康管理に気を配り、毎日元気に登校しましょう。

○健康診断が始まります

新学期になり健康診断が始まります。毎年同じ時期に行うのは、一年間の発育の様子を正しく知るためです。病気によっては、自覚症状のないまま進行するものもあります。早期発見、早期治療のついで健康診断は大切な役割を果たしています。また、自分の生命を大切に、健康な生活が送れるよう進んで体力づくりをすることにもつながります。

《 健康診断の日程 》

月 日	項 目	対象学年	諸 注 意
4/12(金)	身体測定 (身長・体重・視力)	全生徒	・メガネ使用者は 忘れず持参。
	(聴力)	1年・3年	
4/17(水)	歯科検診	全生徒	・給食後の歯磨き
5/14(火)	内科検診	全生徒	・保健調査票記入
4/25(木)	心臓検診(心電図・血圧)	1年	・心臓病調査票 ・無地のTシャツ ・登校後 採尿
	結核検診(胸部X線撮影)	1年	
	尿検査	全生徒	



・校医の先生方には
挨拶をしましょう。
・検診は静かに順番
を待ちましょう。

※当日は欠席せず 検診を受けるようお願いします。

《 校医の先生 》

- ・内科検診…府中クリニック 手塚 克彦 先生
- ・歯科検診…千葉歯科医院 千葉 順一 先生



○保健室の利用について

保健室はみんなが利用するところです。ルールやマナーを守って利用しましょう。特に休養者や相手がいるときは、心配り、思いやりの心を忘れずをお願いします。

保健室での静養を希望する場合は、教科の先生か担任の先生に必ず断ってから入室してください。

室内での飲食、携帯電話の使用は原則禁止です。

保健室には健康診断票などの個人情報や医療器具があります。無断で見たり、使用することのないようお願いします。

保健室は全日制の生徒と共同で使用します。特に給食前は全日制の生徒と利用時間が重なりますので、お互い気持ちよく利用できるようにしましょう。



○カウンセリング室について

本校には、スクールカウンセラーの先生が年間32回来校します。誰でも相談できますので、ひとりで心配したり悩んだりしないでカウンセリングを利用してください。利用したい時は、担任の先生や保健室(田山)まで申し出てください。来校日時については、決まり次第お知らせします。



= アンガーマネジメント ～ 怒りのストレスと上手につきあおう ～ =



皆さんは怒りのストレスを感じた時、どう対応していますか？怒りにまかせて物や人に当たったりしていませんか？アンガーマネジメントとは、その名のとおり「怒りと上手につき合う」方法です。自分や他人の「怒り」に振り回されず、「怒り」を上手にコントロールすることはよりよい人間関係や社会生活を送る上でとても役に立ちます。

《 アンガーマネジメントの実践 》

○衝動は6秒我慢する

- ・怒りのピークは6秒間だといいます。そのため、この6秒間怒りを抑えることができれば、怒りに任せた衝動的な行動を抑えることができます。人を傷つけたり、関係を壊すようなことを言ったりするのも、たいていこの衝動的な怒りからくる行動のはずです。
「怒りを感じたらまずは6秒間やり過ごす」。これが大事です。

○許容範囲を広げる

- ・自分はこちらまでならOKで、どこからがNGなのか境界線を理解しておくことも大切です。自分の中に「まあ許せるか」という許容範囲が広がると、怒りやイライラは軽減します。

○しょうがないことは割り切る

- ・自分の怒りによって変えられることと、変えられないことがあることを理解しましょう。どうにもならないことにイライラしたり、思い悩んだりすることは不要なストレスを抱え込むだけです。自分にコントロール不可能なことは「まあしょうがないよね」と割り切って、自分が出来ることに集中しましょう。