



新しい1年がスタートしました。新しいクラス、先生、教室など・・・慣れない環境にドキドキしているかもしれませんね。保健室では、皆さんが1年間、元気に学校生活を送ることができるよう応援します。

4月は環境の変化に加え、行事も多いので知らず知らずのうちに緊張していて、思っているよりも疲れていることが多いものです。短くても、ホッとできる時間を大切にしましょう。

そして、楽しく充実した学校生活を送るために、規則正しい生活を心がけて自分で健康管理をしていきましょう。



保健室の利用について

- 授業中に来室する時は、担任または授業担当の先生に伝えてから来てください。
休み時間など授業以外の時は、保健室に行くことを周りの人に伝えておいてください。
- 特に必要な場合を除いて、1人で来てください。
- 入退室時には挨拶をしてください。
- ケガや体調不良の時は、いつから、どこが、どんな状態なのかをはっきりと言ってください。
- 休養は原則として1時間です。回復しない場合は早退、または病院受診等の措置をとります。
- 休養している人のことを考えて、保健室では静かにしてください。
- 保健室からは内服薬を出すことができません。必要であれば、自分で準備してください。

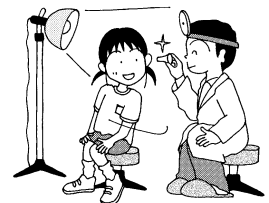


学校の管理下での「けが」について

学校の授業中、休憩時、放課後や部活中、登下校中等、学校の管理下で「けが」をして病院を受診した時は、独立行政法人日本スポーツ振興センターへの手続きが必要になります。申請用紙が保健室にありますので取りに来てください。

健康診断が始まります！

健康診断では、身体測定と内科、歯科、眼科、耳鼻科などの検診、尿検査、胸部X線検査（1年生のみ）、心電図検査（1年生のみ）を実施します。これらの検診や検査は、疾病の早期発見、早期治療を目的として実施します。



大切な授業を割いて行なう健康診断です。この機会に自分の身体の状態を把握しましょう。

そして、検診や検査を受ける時は、私語を慎み、敏速に行動をしましょう。

裏面に健康診断の日程を載せていますので、確認してください。

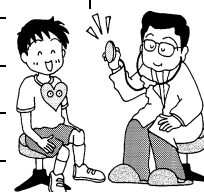
2022年度 健康診断日程

診断項目	月 日	曜	対 象	時 間	検 査 場	備 考
保健調査	4 / 1 2	火	1 年 生		(家庭で記入)	『健康管理票』(HR 時に回収)
心電図検査	4 / 2 6	火	1 年 生	9 : 4 5 ~	男子…視聴覚教室 女子…大、小会議室 (クラスによっては男女とも大・小会議室)	検診個人票の記入(4/12に回収)
身体計測 視力検査 聴力検査	5 / 1 8	水	全学年	4 ~ 6 限 各学年 1 時間使用	(実施計画別途)	眼鏡使用者は眼鏡を携帯する。
内科検診	4 / 1 8	月	2 年 生	1 3 : 3 0 ~	大、小会議室 視聴覚教室	服装等特に準備するものはなし。
	4 / 2 5	月	3 年 生	〃		
	5 / 2 3	月	1 年 生	〃		
歯科検診	4 / 1 4	木	3 年 生	1 3 : 0 0 ~	大会議室	当日、歯ブラシ携帯。 昼食後歯みがきしておく。
	4 / 2 1	木	1 年 生	〃		
	4 / 2 8	木	2 年 生	〃		
胸部 X 線 検査	4 / 1 3	水	1 年 生 補習科生	1 3 : 1 0 ~	正面玄関前 大会議室 (女子更衣室)	体操服(グレーの長袖)で実施。 当日、体操服持参。
眼科検診	6 / 9	木	1 年 生 2・3 年 生	5 限 ~	大会議室	2・3 年 生 は 希 望 者。
耳鼻科検診	6 / 1 6	木	1 年 生 2・3 年 生	1 3 : 3 0 ~	大会議室	耳垢をとっておく。 2・3 年 生 は 希 望 者。
尿検査	4 / 2 0	水	全校生徒	8 : 4 5 まで	大会議室へ提出	前日、容器等を配布。 当日朝礼までに教室で提出。
	4 / 2 1	木	未検査者	〃	保健委員が回収・提出	
	5 / 1 0	火	未検査者	〃	各自保健室へ提出	

※前日しておくこと、当日準備してくるもの等を忘れないようにしましょう。

学校医等の紹介

内 科	鈴木先生(鈴木内科医院) 山根先生(学園クリニック): 学校医の先生ではありませんが、 内科検診を担当していただきます。
眼 科	藤井先生(湊北台メディカルスクエアふじい眼科)
耳鼻咽喉科	佐藤先生(さとう耳鼻咽喉科クリニック)
歯 科	末森先生(末森歯科医院)



校内の相談体制について

勉強のこと・部活のこと・友人や家族など人間関係のこと・自分自身のことなどで悩んでいた、話したりしたいことがあれば、まずは、担任や副担任、教科担当、部顧問に相談してみてください。

下記は校内の相談担当の紹介です。大切なことは、自分が話しやすい先生に相談することです。決して1人で抱え込まないでください

各学年の相談担当	1年：日比野未彩 2年：井上 美子 3年：赤山 克司		
保健相談部	秋月 弘司 藤原 篤（スクールカウンセラー担当） 日比野 未彩（特別支援コーディネーター） 福田 貴子 松本 弘美（養護教諭）		
学校福祉連携推進教員	大屋 えりか		
スクールカウンセラー	福島 俊介		
	★来校日		
	【1学期】 4月22日（金） 5月 6日（金） 5月19日（木） 6月 1日（水） 6月17日（金） 7月15日（金）	【2学期】 9月 9日（金） 9月21日（水） 10月 4日（火） 10月21日（金） 11月 4日（金） 11月18日（金） 12月 2日（金） 12月16日（金）	【3学期】 1月20日（金） 2月 3日（金） 3月 3日（金） 3月17日（金）
★来校時間 13：00～17：00 相談時間は1人50分程度 ※予約は、学級担任または、教育相談担当か保健室まで申し込んでください。（対象：生徒、保護者）			



～今号の東雲では、スクールカウンセラー 福島俊介先生から皆さんへのメッセージを掲載しています～
 東雲：夜明けの空が東方から徐々に明るんでゆく頃を意味する古語です。東高の皆さんのこのころの有り様が徐々に明るんでいくために応援するコラムを掲載します。

～ 東 雲 ～

スクールカウンセラーについて

みなさんこんにちは。スクールカウンセラー（略して SC）の福島です。昨年度から本校を担当させてもらっています。SC 歴は 8 年目、臨床心理士の資格をもち心の専門職としての経験は 15 年目を迎えます。日本でのスクールカウンセラーは、1995 年（平成 7 年）に文科省の「スクールカウンセラー活用調査研究委託事業」として導入されました。現在その活動は日本全国へ広がっており、島根県ではいまや県内すべての学校に配置されています。みなさんも小学校、中学校、そして高校と経ていく中で“カウンセラーさん”や“SC さん”などの呼び名で何となく耳にしたこともあるのではないかと思いますし、なかには実際に相談したこともある人もいるでしょう。島根県では約 80 名の SC が現在活動中で、1 人がだいたい 2 つ以上の学校を担当しています。ですので、例えば「小学校にいた SC の先生が中学校にもいた」とか、校種をまたいで同じ SC と出会うなんていうこともあります。僕も松江・安来・隠岐の学校をそれぞれ担当しています。そんな感じで、学校に毎日はいないけど、必要に応じた心の健康をサポートする役目として存在しています。

さて、学校で SC がどんなかたちでサポートしているかというと、まずは相談活動です。心理学の知識を使って話を聴き相談にのりサポートしていきます。心理学とか聞くと“何か心読まれるんじゃない？”と思う人もいるかもしれませんが決してそんなことはなくて（正しく相談にのるために相手の心模様を想像することはありますよ）、悩みごとと上手につきあいながら、いたずらに心を傷つけないように心理学の方法を活用するというものになります。どんなことを話せばいいのか、その内容は相談する人に任せられます。勉強のこと、進路のこと、家族のこと、それらのことなどから「学校へ行きたくない」気持ち、なかでも多いのは友人関係についてです。友人関係の何に悩んでいるかを丁寧に聴いていくと、ほとんどが友人との中で感じる“自分自身への悩み”につながります。人にどう思われているか怖い、うまくコミュニケーションできているか自信がない、自分のことがキライ…そうした話になっていく。ひとりの人間として自立するために、今は相手と自分を比べて自分と何が違うか、自分はどんな人になりたいか、自分にはどんな長所があって短所があるのかを葛藤しながら気づいていくのがみなさんの思春期と呼ばれる時期だと僕は思っています。そのテーマが一層際立つのが友人関係なのでしょう。

一方、友人関係に絡む悩みとして自分自身のテーマにつながるものもあれば、友人間で実際の何らかのトラブルがあったもの、いじめ、DV などの被害（あるいは加害）なども、相談の対象になります。または、心の健康が著しく不調となっている状態など、より深刻な問題には学校と協力してサポートしていきます。あらゆる相談に対して SC がどんなことをするのか、念頭に置いているのは“セルフケア”のサポートです。丁寧に話を聴き、その悩みで傷ついたり落ち込んだりした自分を正しく自分で治すこと、自分で抱える力を信頼し、なぐさめ、勇気づけ、自分でできる方法をアドバイスする、そうしたことを相談の中でやっていきます。

このコラムを書いているうちに後半は少し堅苦しくなってしまったので、こんな相談もありますよという紹介を。高校では「心理学に興味があります」「大学で心理やりたいです」と、取材を兼ねた相談利用というの也有ります。ある大学は合格の後に、高校在学中に SC にインタビュー課題を出したみたいで、それで訪ねてきてくれた生徒もいました。進路に結び付けて自分の心に興味をもってくれることに嬉しく思います。そうした話も歓迎です。



～文責 松江東高等学校 スクールカウンセラー 福島俊介～