

保健だより



新潟県立新潟工業高等学校
保健室
平成30年5月19日

新年度がスタートして1ヵ月が経ちました。新しい環境には慣れてきました？ゴールデンウィークは部活や大会で忙しかった人、外出先や自宅でのんびり過ごせた人、それぞれだと思います。5月はまだまだイベントが盛りだくさんですが、忙しい日々を心身ともに元気に過ごせるようにしていきましょう！

麻疹（はしか）に注意!!!

県外に行く生徒は要注意！

今年3月20日に沖縄県内で旅行客が麻疹（はしか）と診断され、現在は全国で120人ほどの患者がでており、その後も感染患者が増加しています。麻疹（はしか）の感染力はインフルエンザよりも強いので注意してください。

【麻疹（はしか）の症状】

- ・感染すると約10日後に発熱・咳・鼻水などの風邪症状が2、3日続き39℃以上の高熱と発疹が出現。
- ・口の中（頬粘膜）に小さな白い斑点
- ・顔や体に赤い小さな斑点

発熱・発疹などの症状が現れた場合、事前に医療機関に「麻疹かもしれない」ことを連絡してから、医療機関を受診してください。

5月24日（木）**歯科健診** があります。

午前中に行います。朝食後はしっかり歯磨きをしてきてください

歯科健診のときによーーーーーく耳をすましてみよう！



欠席者は
5/31（木）
に行います！

○…むし歯になったけれど治療した歯 （う歯 処置歯）	C…むし歯のため治療が必要 （う歯 未処置歯）	△…永久歯
×…抜いたほうがいいかもしれない乳歯 （要注意乳歯、歯科受診が必要）	CO…むし歯になりかけの歯 （要観察歯、歯科受診が必要）	/（射線）…むし歯になったことない健康な歯

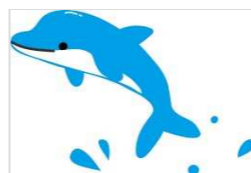
スクールカウンセラー自己紹介

はじめまして。今年度、新潟工業高校のスクールカウンセラーになりました高野由起子（たかのゆきこ）です。

趣味はウォーキングや映画鑑賞、読書（今はカズオ・イシグロにはまっています）です。

私は長年高校の英語教師でした。高校で生徒指導や教育相談を担当したことをきっかけに心理学に興味を持ち、学びました。そして臨床心理士と学校心理士、教育カウンセラー上級などの資格を取得しました。現在は、小、中、高校のスクールカウンセラーをしています。

スクールカウンセラーの仕事は生徒や先生方の悩み事、困りごとなどをお聴きして、一緒に問題を解決したり、生徒の皆さんの成長を促すお手伝いをする事だと思っています。成長するみなさんと一緒にできることが幸せです。どうぞ気楽にご相談ください。



健康診断で受診をすすめられた人は

早めにお医者さんへいきましょう



今大丈夫だし…

痛いし…

めんどくさいし…



受診を遅らせてしまうと、症状が重症化し、手遅れになることもあります。今は大丈夫でも、早期に対処して将来の自分のために今、動きましょう。また、めんどくさいと言って受診せずにいると通院期間が長引いてもっとめんどくさいことになってしまいます。
※受診をしたら『報告書』を持って保健室へ！

なんかちょっと疲れてない???

新しい環境でがんばる日が続いていて、そろそろ疲れが出てくる人もいでしょう。なんとなくやる気がでなかったり、イライラしたり、眠れなかったり、頭や胃の調子が悪かったり…。

そんなときは・・・

- *スポーツをする
- *好きなことを思いっきりやってみる
- *いつもと違う場所に出かけてみる
- *気になっていることを紙に書いて、頭からいったん離す
- *ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- *ペットとあそぶ
- *本を読む
- *誰かに話してみる
- *早く寝る
- *音楽を聞く

リラックスできる
呼吸法

自律神経のバランスが整います

からだの力を抜いてお腹をへこませながら、口で息をゆっくり吐く吐き切ったら鼻から息をいっぱい吸い込む

