

ほけんだより 5月

2017. 5. 9

氷川中 保健室



吹く風がさわやかな季節になりました。新学期が始まって1ヶ月。新しい学年に少しずつ慣れてきているようですが、この時期は今までの疲れが出て疲れやすくなっています。睡眠と休養を十分にとり、その日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
--------------------------------------	--	------------------------	--

ほけん行事

【5月】

- 11日(木) 検尿二次
- 11日(木) 内科検診 2年生
- 22日(月) 心臓検診 1年生
- 26日(金) 歯科検診
- 30日(火) 内科検診 1・3年生

【6月】

- 2日(金) 眼科検診
- 7日(水) 耳鼻科検診



フッ化物洗口について

今年度のフッ化物洗口は、5月15日(月)より始めます(希望者のみ)。ていねいに歯みがきをしてきましょう。



☆☆☆スクールカウンセラーについて☆☆☆

臨床心理士の前田先生がスクールカウンセラー(SC)として、5月11日(木)から氷川中学校に来られることになりました。基本的に毎週木曜日の勤務です。お子さんだけでなく、保護者の方の相談もできますので、どうぞご利用ください。

【氏名】前田晋平(まえだ・しんぺい)

【ご挨拶】

はじめまして。スクールカウンセラーの前田です。

これまで、病院のカウンセラーや保健センターの発達相談など、主にお子さんとその保護者様のご相談を担当してきました。

昨年度は、竜北西部小と竜北東小のスクールカウンセラーをしていました。どうぞよろしくお願ひします。

趣味はスポーツ観戦です。

お子さんとの関係、お子さんの育ちのことなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。すぐには解決しないこともあるかもしれませんが、一緒に解決に向けて考えていきましょう(^ ^)



◎スクールカウンセラーの主な活動

- ・生徒・保護者に対するカウンセリング
- ・先生への助言
- ・研修、講話
- ・専門機関への橋渡し など

◎勤務日・時間

毎週木曜日

9:00~16:00

(変更することもあります)

※スクールカウンセラーとの面接を希望される方は、下の用紙に必要事項をご記入の上、担任または対田にお渡しください。時間を調整してお知らせいたします。

※電話での調整も可能です。氷川中62-2525(対田)まで。

キトリ

スクールカウンセラー面接希望用紙

____年____組 生徒氏名_____

保護者氏名_____

(相談者: 本人 ・ 保護者 ・ その他(____))

ご希望の日時(____月____日(木) 午前・午後____時ごろ)