

保健だより

第2号

新学期スタートから2週間

令和6年4月19日
長崎市立梅香崎中学校 保健室

新学期が始まり、2週間が経ちました。新しいクラスや先生に少しずつ慣れてきましたか？
今号は、第1号で紹介したコンサルテ室からメッセージをいただいています。今年度は、定期的にコンサルテの先生方からのお話を載せていきたいと思っておりますので、学校生活の手助けになればと考えています。ぜひ読んでくださいね。

歯科検診

来週月曜日から3日間2・3校時に歯科検診があります！
場所：保健室 担当：学校歯科医 星野正彦先生

検診の目的

- ①自分の歯と口の状態を知る
- ②むし歯などの病気の疑いがないか調べる
- ③自分の健康に興味をもつ

4 / 2 2 (月) 3年生	4 / 2 3 (火) 2年生	4 / 2 4 (水) 1年生
--------------------	--------------------	--------------------

朝、必ず自宅ではみがきをしておきましょう。歯科検診終了後には、全員に「歯と口腔の検診結果のお知らせ」を配付します。受診が必要な人は早めに受診をして悪化しないようにしましょう。

心の相談員・別室指導員 より

<コンサルテ室ってどんな場所？>

中学生になると、友達関係や進路のことなど、考えることや悩みが出てきたりします。そんなときに、自分の思いを話せる場所が“コンサルテ室”です。コンサルテ室担当の橋本と一緒におしゃべりしませんか。また、昼休みには、コンサルテ室にあるトランプやボードゲームなどで友達と楽しく過ごすこともできます。コンサルテ室の開館日は、コンサルテ室前のカレンダーに〇印がしてあります。昼休みに一度のぞいてみませんか。

スクールカウンセラー より

みなさん、新入学・進級おめでとうございます。それぞれの学年で、気持ちの良いスタートになりましたか？私は金曜日に、心療内科のある病院からスクールカウンセラーとして、梅香崎中学校と大浦小学校に相談支援に来ています。「不登校」や「いじめ」、「特別支援」などの相談が寄せられていますが、これらは「人づきあい」のすれちがいから始まっていることが多いのです。コンサルテに来て、「人づきあい」について考えてみませんか？

・出会いのあいさつは「人づきあい」の はじまり

人と出会ったとき、知らん顔ですれちがえば「人づきあい」はそれっきりです。梅香崎中学校では、生徒会をはじめ、あいさつ運動が行われています。校内での気持ちの良い「人づきあい」のために、あいさつを交わすことはとても大切なことだと思います。

・自分と相手との「がまんと自己主張」と いうこと

友だちとの「人づきあい」で、ポイントになるのが「がまんと自己主張」のバランスなのです。自分ではなかなかきがかからないのですが、がまんとしすぎる人や、自己主張ばかりの人を見かけることがあります。自分だけでは悩まずに、コンサルテに相談してください。

がまんしすぎると…身動きがとれなくなる⇒人に会えなくなる⇒自分がいやになる
自己主張ばかりだと…相手を傷つける⇒トラブルの発生⇒人がはなれていく