

ほけんだより 4月

R7.4.14
浜松東高校

入学・進級 おめでとう！

新学期が始まり、1週間が経ちました。新生活には慣れてきましたか？
春は出会いの季節。みなさんに素敵な出会いがありますように！
保健室では、みなさんがころもからだも健康に過ごせるように
お手伝いします。1年間どうぞよろしくお祈りします☺



学校で行う健康診断は、集団を対象としたスクリーニング（異常や病気の疑いのあるものを選び出す）です。病気の疑いがある人には結果のお知らせを渡しますので、早めに病院を受診しましょう。あくまで疑いがあるかどうかの「ふるい分け」なので、受診して詳しく診てもらった結果、「異常なし」と言われることもあります。受診したら、結果をお知らせしてくださいね。
6月まで続く健康診断、自分の健康や生活をふりかえる機会にしてください。

月	日	曜日	内容	時間	対象	場所	注意事項
4	22	火	眼科検診	5～6限	3年	会議室	・眼鏡・コンタクトレンズ使用者は装着したまま受診
	24	木	歯科検診	1～4限	2・3年	会議室	・朝、歯磨きをしてくる
	25	金	心電図検査	1～3限	1年	会議室	・事前調査票の実施 ・体操服を持参し、着替える
	28	月	聴力検査	5～6限	1・3年	会議室	

エチケットとして



いつも持ち歩こう

ポケットにはハンカチを！

みなさん、制服のポケットにハンカチやハンドタオルは入っていますか？
学校での様子を見ていると、ハンカチを持ち歩いている人が少ないことがとっても
気になります。トイレの後、手を洗っていない人もいるとか…
毎日きれいなハンカチを持ち歩く習慣を身に付けましょう。



個人のゴミは持ち帰りましょう

本校では、個人で出したゴミ（食事で出たゴミ、使用済みのティッシュ…）の持ち帰りをお願いしています。
毎日、ゴミ袋として小さめのビニール袋を持ってきてください。
ゴミは帰り道で捨てず、家まで持ち帰ってくださいね。



健康に関する面談を行います



年度始めの保健室では、「保健調査票」や「管理指導表」の内容を確認しています。
健康状態を確認するため、直接話を聞きたい人には、担任の先生を通じて、保健室からの
呼び出し票を配布します。連絡を受けたら、指定された日時に保健室に来てください。
呼び出しがなくても、ころもやからだの健康について不安なこと、相談したいことがあ
ったら気軽に保健室に来てください。一緒に考えていきましょう！

養護教諭 原田・大隅

入学・進級おめでとうございます。保健課の小野田です。ここでは、私の日々の考えごとを書いています。今号は年度初回なので、真面目に真面目な事を書いていきます。

さっそくですが、入院の経験はありますか？私の場合は
①20歳：バイク事故で2ヶ月②40歳：痔の手術で3日
③55歳：バイク事故でR7年3月20日から2週間の、計3回です。このうち③の事故は1年前の令和6年3月の事ですが、要手術と判明したのが昨年末。事故後にMRI検査をしてなくて発見が遅れ、おかげで今ごろになって手術入院です。筋肉は、怪我しててもレントゲンじゃ写らないらしい。今、期末テストの合間に書いてますが、これが発行される頃、私は自宅で術後の療養中です。みんな事故の際は、MRI撮影をオススメしますよ。

新たな門出に際し、最近気になることを考えていきます。
◇座ろうとする人の椅子を引く、『椅子引き』といういたずら、あるじゃないですか。それ、へたすりゃ大げがします。2014年。将来有望なバスケット選手で、NBAで活躍しているあの八村 塁とも対戦経験のある山田雄也さんが、高3時に同級生からこのいたずらを受けて負傷し、生死を彷徨った拳げ旬に下半身不随になりました。彼は今、車いすバスケットで世界を目指しています。山田雄也さんの詳細は、X(エックス)にて検索を。是非読んでみてください。

彼のすごいところは、自身の不幸を乗り越えた事だけではありません。誰も責めない点です。何でもすぐネットに上げ、文句を言い連ねたり他人を攻撃する人が多い現代において、本音はどうであれ、彼はこの状態になってもなお、内に秘めたマイナス感情を一切表に出しません。この人間性はすごい一言です。そんな彼に起きた事は誰にでも起こりうるし、その結末も怪我とは限りません。調子づいた行動や一瞬のおふざけが大きな問題に繋がる事が、よく起きています。みんな、常々高校生として適切かどうかを考えて行動してください。言わずもがな、椅子引きは絶対禁止です。

特に SNS 関連な

◇最近生徒同士で「お前の仕事だろ」と言い合ったり、聞

かれた返事に「知りません」と答えるのをよく見聞きします。それ私には、まるで相手を突き放し拒絶するバリアみたいな、なんだか冷たい印象なんです。以前は「んじゃ、やるか！」と誘い合うことが多かった気がする。また、事実知らないにしても「わかりません」ならもう少し柔らかいし、「調べときます」等とつなげてくれると安心するのですが。言葉には、物事を現実にする力があり、他人は自分を映す鏡です。優しさのある言葉を掛け合い協力し合っていれば、やがてそうするのが当たり前の姿になると思う。みんなで、自然に協力し合えるといいなと思います。

この言葉を、是非
調べてみてください。

さて、話変わって高校は、毎日放課後に清掃します。最後に、特にこの清掃に関してお願いがあります。

◎各清掃場所には監督の先生が付きま。様々な理由で先生が来ない日もありますが、たとえ先生が来なくてもしつかり清掃してください。実は清掃の様子を見れば、その人の人間性や本性がよくわかります。私は、勉強含めた他の何がどうであれ真面目に清掃する人を信用するし、誰も見てない状況でもしつかりやる人のみ信頼します。

◎教室とトイレには、清掃のポイントを示した掲示があります。しつかり読んで内容を把握してください。特に便器表面は毎日雑巾がけしてください。その他各清掃場所の細かな手順などは、監督の先生と相談して決めてください。

東高の校舎は築50年以上が過ぎ、経年劣化は進んでいます。でも、汚れ放題にはなっていません。それは、卒業生たちがしつかり清掃してきてくれたからだし、日々清掃してくれるみんながいてくれるからです(なので、校舎が汚いとか言ってるのを聞くと、卒業生や今のみんなを馬鹿にされた気分になります)。本当にありがとうございます。

新年度も、よろしくお願ひします。

ちなみに勉強も清掃も、出来る出来ない

ではなく、やるかやらないかです。

やらなきゃ溜まらないのが知識。

やらなきゃ溜まっていくのが汚れ。



ありがとうですにゃ

教育相談便り

Yamada-voice



本校のスクールカウンセラーを紹介します



こんな感じの先生です。

山田画

皆さんこんにちは カウンセラーの矢野 智(やの さとし)です。

今年度も引き続き、浜松東高校でのスクールカウンセラーとして活動することになりました。病院でのカウンセラーを経て、いろいろな学校(小、中、高校)で20年余りスクールカウンセラーとして活動しています。それを考えれば当たり前ですが、気がついたら結構な年齢になっていました。

学校に限らないのですが、カウンセリングや相談は「気軽に」と言われても、なかなか行動に踏み切れないものだと思います。相談内容がうまく話せるか心配になってしまったり、どんなことを言われるのか不安になったりするものです。最初は少し緊張するかも知れませんが、相談して気が楽になったと思ってもらうことがカウンセラーとして大事なことです。何かで困ってしまった時にはスクールカウンセラーに相談できることを思い出してもらえると嬉しいです。よろしくお願ひします。(臨床心理士、公認心理士)

★カウンセリング希望は、1週間前までに担任または保健課の教育相談係、もしくは保健室へ申し出てください。

生徒だけ、保護者同席、保護者だけ、先生と一緒になど、様々な相談の仕方ができます。

★相談日程は、下記の通り。学校ホームページ【年間行事予定】にも掲載されています。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
22日	8日 27日	11日 24日	7日 18日	4日	9日 24日	7日 23日	11日 26日	8日 19日	14日 27日	9日 19日	11日