



2015年5月1日 大阪市立住吉中学校

新しい学年になって、早くも1ヶ月経ちました。新学期は、新しい環境に慣れようとして、自分でも気が付かないうちに疲れがたまっているものです。保健室の来室者も、4月末から増えています。意識的に早めに寝て、睡眠を十分とるようにしましょう。なお、寝る直前までスマホや携帯をいじっていると、睡眠の質を下げることになるので厳禁ですよ！



カウンセリングルームについて

住吉中学校のみなさん、こんにちは！

私はスクールカウンセラーの隣(となり)です。
新学期が始まり、みなさんは、新しい環境に
ワクワクする反面、まだまだ慣れなくて、緊張
している人もいるかもしれませんね。

みなさんは、何か困った時、どうしていますか？
時には身近な人や友達に相談して、解決する
こともあるでしょうし、誰にも言えないことや、人からの
アドバイスでは、ピンとこない時もあるかもしれ
ません。

カウンセリングは魔法ではないので、すぐに解決
とはいきませんが、週一回50分ずつ話してい
くことで、スッキリする人や、自分の心の中にある
「本当の答え」が見つかる人もいます。それは、
他の人のアドバイスとは全くちがうスッキリ感です。

ですから、カウンセリングを受けるのは、人に頼る
ことだ、などと思わず、自分の答えもさがすために
「利用」すると思って、気楽に来てくださいな。

カウンセリングルームで待っています (♡)

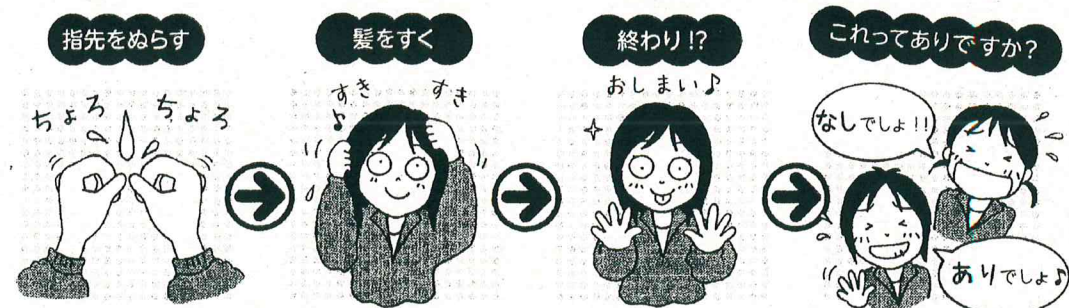
場 所：北館1階
(保健室の近く)

時 間：毎週火曜日 10時～
利用方法：予約制

住吉中学校では、スクール
カウンセラーの隣先生が毎週
火曜日に来てくださいます。
予約制になっていますので、
利用したい人は、担任の先生
または保健室まで言いに来て
ください。



中高生の手洗いの実態？



先日、けがをして保健室に来室した人に手洗いをするように言うと、少しぬらして終わりにしていました…。これだけでは手の汚れは落ちません！石けんを使い、手のひら、手の甲、指1本1本と順番に洗いましょう。また、洗った手をぬれたままにすると、かえって空気中の細菌がつきやすくなります。最後は清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取りましょう。

学校でけがをした時は？ 日本スポーツ振興センター災害共済制度について

学校の活動中にけがをし、医療機関を受診した

※制度の詳細は、日本スポーツ振興センターの
ホームページをご覧ください。

<http://www.jpnssport.go.jp/anzen/Default.aspx>

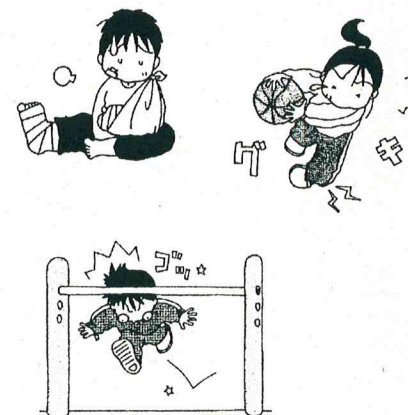
保健室、または担任の先生、顧問の先生に連絡

受診後は、早めに連絡
しましょう！！

保健室で申請に必要な書類をもらい、医療機関
等や保護者の方に記入してもらう

書類を保健室に提出

3～4 か月後に医療費が給付



※場合によっては対象にならないこともあります。

※医療機関等や保護者の方に記入していただく書類は、月ごとに必要です。治療が継続する場合は、保健室まで連絡してください。