



栃木県立益子芳星高等学校

気温の差が激しいため体調をくずす人が多くなっています。梅雨になればここに湿気が加わり、ますます体調管理が難しくなります。

熱中症が増えるのもこの季節。暑さに慣れていない中での部活は、1年生は特に注意が必要です。中間テストあけの部活動では、水分補給と休息をこまめにとって、体調の変化に気をつけてください。



日	程	項目	対象
5月 25日 (金)	13:30~	耳鼻科検診	2年3・4組/1年
5月 31日 (木)	SHR終了後	腎臓検診	全学年
5月 29日 (火) 6月 12日 (火) 19日 (火)	13:30~	内科検診 運動器検診	1 年 年 3 年 年 2 年 年
5月 30日 (水) 6月 6日 (水) 13日 (水)	13:30~	眼科検診	3 年 年 2 年 年 1 年 年

## こころ疲れていませんか? スクールカウンセラーに相談できます

聴いてもらうだけで こころが落ち着くことがあります。  
聴いてもらうことで 頭の中が整理されることがあります。  
誰に相談すればよいかわからないなら、スクールカウンセラーに相談してみませんか?今年度も、臨床心理士の伊澤成男先生が来校します。本校8年目です。カウンセリングのプロですから、どんなことでも大丈夫。秘密は守られます。安心して相談してください。



### 【スクールカウンセラー】

跡見学園女子大学文学部臨床心理学科 大学院人文科学研究科臨床心理学専攻 教授  
臨床心理士 認定カウンセラー ガイダンスカウンセラー 伊澤 成男 先生  
※ 伊澤先生の御都合により 1学期は 臨床心理士 加藤 好子 先生 が来校されます

### 【来校日】

月	日	曜	時間
5	16	水	9:00
6	12	火	~16:30
7	11	水	

### 【場 所】相談室2 (2階東連絡通路)

【申込み】教育相談係又は担任へ  
教育相談係 相 田 [養護教諭]  
加 藤 [国語 2-3担任]  
薄 井 [地公 1-1担任]  
木 村 [理実]

4月からの新しい環境の中で、気付かないうちにストレスがたまっているのかなあと思う人がいます。好きなことをしたり、睡眠をたっぷりとったりして、意識的に心とからだをリラックスさせてください。



## ストレスってなに？

心にかかるプレッシャーのこと。  
多少の差はあっても、誰でも持っているもの。

## ストレスを感じやすいシーン

- 新しい環境
- 試験や宿題
- 誰かとケンカしたりもめたりしている
- 身近な人が病気になった
- クラスの代表に選ばれた
- 部活でレギュラーに抜擢された

いいことも  
悪いことも  
ストレスに

こんな人はストレスを感じやすいかも

### 《せっかちさん》



せかせかしている  
イライラしやすい  
負けず嫌い

### 《ひかえめさん》



自己主張しない  
めったに怒らない  
気がつかい過ぎる

## 心とからだのサイン

### 《心のサイン》

- イライラする
- やる気が出ない
- 気分が落ち込む
- 集中できない
- 焦りや不安がある
- 人と会いたくなくなる



### 《からだのサイン》

- 疲れやすい
- 食欲がない  
逆にならば食べ過ぎる
- ぐっすり眠れない
- お腹の調子が悪い
- 頭が痛い

## 相談力をアップしよう

ぐるぐる同じことばかり考えてしまって辛いときは、誰かを頼るのも大切です



### 「話を聴いて欲しいけど」

友達や家族、先生、スクールカウンセラーなど力になってくれる人が必ずいます。電話やメールの相談窓口もあります。

◎いじめ相談さわやかテレホン  
028-665-9999

◎全国共通24時間子どもSOSダイヤル  
0120-0-78310

◎メール相談 [ホットほっとメール相談](#) [検索](#)

### 「友達の元気がない 何て声をかけよう？」

「調子はどう？」「遊びに行こう」

「元気がないから心配だよ」など。

話してくれないときは無理に聞き出そうとせず、黙ってそばにいても意外と力になれるもの。

相談してくれたときは相手の気持ちや否定的な意見を聞き役に徹して。解決できないことは抱え込まずに、必ず周りの大人に相談してください。



## 保健室は教育の場です

○家の延長ではありません。「絆創膏をください」「マスクをください」

「湿布をください」「ナプキンをください」はやめてください。

ケガ・病気で利用したときには、対処するだけでなく、対処方法や原因、予防するためにはどうしたらよいかを一緒に考えます。

○授業が優先です。相談活動は休み時間や放課後です。

