

ほけんだより

2024年 7月10日
 大阪府立桃谷高等学校
 定時制保健室



7月になりました。夏休みまであともう少しですね。

今年度の健康診断はすべて終了しました。結果により病院受診が必要な人にはお手紙を渡しています。特に、歯科検診では、歯科受診が必要な人がたくさんいました。夏休みや後期が始まるまでに一度歯科医院を受診してください。



熱中症に 気をつけよう

これから、暑くなり熱中症が心配です。学校の授業は夕方からですが昼の暑さが残り体も疲れています。のどが乾いていなくてもこまめに水分補給をして、睡眠不足や栄養の偏りに気をつけて熱中症にならないように健康管理をしていきましょう。

こんな生活
 していませんか？

チェック

夜ふかしが多く睡眠不足

生活リズムが乱れている

そうめんなど冷たい物や
 あっさりした物を食べる人が多い

朝ごはんを食べないことがある

冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い

お風呂はシャワーだけで済ませている

のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

熱中症の症状

軽症 → 重症

立ちくらみ・めまい
足がつかない など

頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

経口補水液などで水分補給

覚えておこう
水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渇く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

裏面は本校のスクールカウンセラー・
 スクールソーシャルワーカーの紹介です

～スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの紹介～

☆ スクールカウンセラー (SC) ☆



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの岸田昌弓です。

今年度桃谷高校定時制に配属になりました。どうぞよろしくお願いいたします。

スクールカウンセリングのご案内

—相談室ってどんなところ？—

学校のこと、友だちのこと、家族のこと、自分のこと・・・など、気になっていることはありませんか？「友だちとうまくいかない」「自分って人とちょっとちがう？」「なんか調子でないなあ」「誰かにグチをきいてもらいたい」などなど。そんなふうに悩んだり迷ったりモヤモヤしたときに、カウンセラーと一緒に考えたり、少しでも気持ちを軽くしたりする場所です。「大きな悩みでもないし・・・」と思わず、ちょっとしたことでも気軽に話に来てくださいね。

自己紹介

学校の先生とはちょっとちがって、悩みやグチを聞いたり、おしゃべりをしたりしながら、生徒のみなさんや保護者の方がよりよくたのしく生活できるようにお手伝いをするのが好きでこの仕事をずっとやっています。カウンセリングで気持ちが元気になってもらうとうれしいです。旅行とぶらり歩きが好きで、お休みになると出かけます。今は、富士山を見ることが滋賀県の野洲川が好きでよくいきます。皆さんのおすすめのところはありますか？教えてくださいね。

スクールカウンセラーは、月1・2回 金曜日 15:00～20:00

くわしくは、田中(謙)先生 または、保健室へ

☆ スクールソーシャルワーカー (SSW) ☆



皆さんこんばんは。去年よりスクールソーシャルワーカーとしてお世話になっております森田有美（もりたあみ）と申します。

スクールソーシャルワーカーという言葉自体聞きなれない言葉だと思いますが、皆さんの悩みや困りごとは皆さんの周りの環境による要因が原因ではないかという考えのもと、お話を聞きながら一緒に解決していけるように寄り添います。

具体的には

・学校やアルバイト先での人間関係 ・家族との関係性 ・経済的な不安

・家族のお世話をしている（両親、祖父母のお世話はもちろん、兄弟のお世話で困っている方も対象です）などでお悩みの方は是非一度ご相談ください。上記以外でも、不安や生きにくさでしんどくなっていたらお気軽にお話ししてください。みなさんの「なりたいたい自分自身になれる」ようにお手伝いいたします。よろしく願いいたします。

スクールソーシャルワーカーは、月1～3回 水曜日 または 金曜日 13:30～19:30

くわしくは、田中(謙)先生・田畑先生 または、保健室へ