

ほけんだより

2・3月合併号

令和5年2月22日発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室



みなさんが入学・進級してから、1年が過ぎようとしています。
この1年は、どのくらい「愚いどおり」にできたでしょうか？
さて、4月からは何をしようかな…。
どんなふうにご過ごそうかな…。
今のうちに設計図を考えておくのも良いかも…。



「ヤバイ」はヤバイ!?

- おいしい
- ヒドイ
- 感動した
- かわいい
- 緊張する
- カッコいい
- おもしろい
- まちがった

これ全部「ヤバイ」で表していませんか？

ひとりで気持ちを表現できるので、よく使っているという人もいられるかもしれません。でも、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも。

食事中

メールで



お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを考えてみませんか？

「笑う」準備はできていますか？

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

はる	やま	なつ	やましたた
春	山笑う	夏	山滴る
あき	山粧う	ふゆ	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一気に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑って新年度を迎えられるよう、準備はできていますか？ 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残りの2カ月もがんばりましょう！



「学校行くのイヤだな…」って思ったときは

長い休みの終わりが近づくと「学校行くのが楽しみだな」と思う人もいれば、「学校行きたくないな…」と思う人もいられるかもしれません。

もしあなたがそんな気持ちになったときは、ひとりで抱え込まずに、誰かに話してみることをおすすめします。

家族や友だち、時には専門家の力を借りてみるのも◎
知らない人に話をするのはすこし怖く感じるかもしれませんが、専門家の人に聞いてもらうことで意外な解決策が見つかるかもしれませんよ。



こどもの相談窓口

◆こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556
◆24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 [24時間対応]