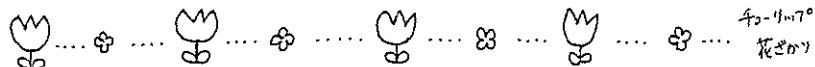


ほけんしつだより

大阪府立大手前高校

No. 2

2014.4.16



4/17(木)は一斉の健康診断があります

今週は皆さんの楽しみ(?)にしている健康診断があります。4月に入ってから、何人かの生徒達が保健室へ身長を測りに来ています(当日に向けて心の準備!?)。「この1年間でどれだけ成長したかな?」「体が変わったことはない?」「むし歯は増えていないかな?」など、自分の体の変化を意識しながら健康診断を受けて下さい。

当日の検査項目は...

発育測定<身長・体重・座高>・視力検査・内科検診・歯科検診... (全校生徒)
聴力検査... (1, 3年生のみ)

班ごとにまとめて決められた順に計測・受診をして回ります。
手順については厚生委員の説明を聞き、教室の掲示物も確認しておいてください。

☆持参物... 体操服(上下) * 体重は半袖&ハーフパンツで測定
メガネまたはコンタクトレンズ
歯ブラシ(昼食後、歯を磨いておこう)

☆身長、座高を測りやすい髪型にしておくこと。



☆1, 2限の授業後、HRで実施方法説明。その後準備(係の人よろしく!)
昼食、更衣をして13:00から一斉にスタートします。

☆当日、各自で健康診断票を持って回ります。卒業後も
5年間保存する大切なカードですので丸めたり汚したり
落書きしたり、絶対にしないように!

あいっ
ほしょうね



大手前高校担当の医師、歯科医、薬剤師の先生方の紹介

- ◎学校医.....高折和男先生 高折医院(中央区船越町)
- ◎学校歯科医...福田和彦先生 福田歯科(中央区釣鐘町)
- ◎学校薬剤師...辻澤芳明先生 春陽堂薬局(中央区谷町)



健康診断や健康相談、環境衛生検査、薬品管理、薬物乱用防止指導などでお世話になります。何か訊ねたいことがあれば相談にのっていただけます。

今後の健康診断 それぞれ該当者に連絡します

4月24日(木)検尿2次

5月15日(木)検尿2次 最終

6月6日(金)心臓2次検査

☆どれも大切な検査です。当日休まないようにしましょう☆

先日の検尿1次で
出せなかった人は
必ず提出してね



保護者の皆様へ

新学期が始まり、お子様の様子はいかがでしょうか。新しい年度の始まりに、張り切っている様子も見られ頼もしく思っているご家庭も多いと思います。ただ、4月は、不安と緊張もあり、非常に疲れやすい時期でもあります。通学時間がかかりかかるため早朝に家を出る人も多いと思います。特に新入生は慣れない電車(しかも身動きのできない満員電車!)やバス通学で家に帰るともうぐったり。授業も思っていた以上に大変で、ついていけるかどうか...と不安になりやすいことでしょう。生活の大きな変化は思った以上にストレスがかかるものです。どうか、昼間の緊張した心をご家庭でほぐしてあげて下さい。特に睡眠時間は大切です。12時~1時には床について欲しいです。寝不足が続いてもつい頑張ってしまう生徒が多いので、無理しないよう見守ってあげて下さい。また、朝早いのでお弁当作りもご負担かと思えます。でも、高校生にとってお弁当はこころと体の栄養源。口には出さなくても『毎朝お弁当ありがとう』と感謝しているはずです。親も子も大変な春ですがどうぞよろしくお願いいたします。

欠席や遅刻する場合は、朝8:10~8:25の間に必ずご連絡下さい。また、登校後、お子様の体調が悪くなったりけがをしたりした場合、学校から緊急連絡先にご連絡させていただきます。学校の電話番号を登録しておいていただきますようお願いいたします。なにかご心配なことがあれば、担任や保健室までお気軽にご相談下さい。

☎ 大手前高校 06-6941-0051、0052、0053

卒業した先輩から、後輩へのメッセージ

この春卒業した66期生に、「いろんなことを乗り越えてきた今だからこそ言えることを、ぜひ、後輩達に伝えてください」とお願いしたら、何人かの生徒達がメッセージを残してくれました。機会を見て、少しずつ紹介していきますね。

大手前のみなさん、こんにちは。

「悩める後輩諸君へ」という題で何か書こうとしている訳ですが、今から僕が書くことが、どれだけみなさんの力になれるのか、僕にはわかりません。

ただ、こういう考え方もあるのだからと知るだけでも何かは変わるかなと思うので、少しだけ聞いてください。

僕はこの間卒業したばかりですが、この3年間を振り返ると、ほぼ毎日、何かに悩んでいた気がします。勉強のこと、友達のこと、クラブのこと。何となく悩んでいたこともあれば、ずっと悩んで考えて、拳げ句の果てにすごい自己嫌悪に陥ることもありました。

まず勉強のこと。

これには3年間つきまとわれます。疲れてきたら、教室でぼやいてみてください。

基本的にそこにいる誰かが一緒にぼやいてくれます。

誰もが抱えている悩みなので、誰かと一緒に発散すればいいと思います。

それから人間関係での悩み。

これは、時間がかかるかもしれないし、体力はいるし、心は傷ついたりするし……。

辛い悩みですね。でも、たくさん悩んだらいいと思います。

僕は、人間関係で何か悩んでる時って、大切な何かを守ろうとしている時が多いんじゃないかって思います。それは相手のことであったり、もしくは自分のことだったりするかもしれません。

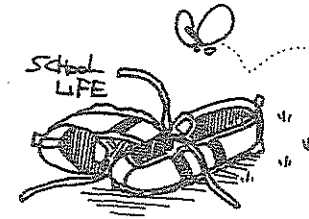
大切な人が多いほど、悩みは多くなるかもしれません。

でも、それって素敵なことだと思います。

たくさん悩んであげてください。

悩んだことで、自分の何かは変わります。

焦らず、ゆっくりでいいと思いますよ。



彼は、いつも穏やかな表情をしていて、控えめだけれど、芯がしっかりしている印象が残っています。バスケットボール部に所属し、勉強も、行事も大変だったけど楽しかったと言っていました。

彼の文章を読んで思い出したことがあります。アドラー心理学の基本的な考え方の中に、「人間の行動にはいつも目的があって、その目的に向かって動いていく」というものがあります。過去の原因が今の行動を決めるのではなく、これから先どうするか、どうしたいかということが今の行動を決めているというものです。彼のメッセージにあるように、何かを守るために悩んでいるとしたら、その「何か」が明確になれば、自ずと今やるべき行動は見えてくるのかもしれない。明確にするためにはやはりしっかり悩み、考える時間が必要だということでしょうね。

『悩んだことで自分の何かは変わる…』きちんと悩みに向き合った人だけにいえる言葉かもしれません。