

保健室より



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、登校が出来ない日が続いていますが、皆さん、元気ですか？
毎日、きちんと朝起きて、3食きちんと食べていますか？きちんと眠れていますか？
いつもだったら、「も～、うるさーい！」と言いたくなる時もある保健室も、生徒達の話声が聞こえず寂しく感じています。

『誰かに話せる・・・』という癒し

ストレスがない人なんかいない！特に思春期まっただ中の皆さんは、体のこと、友人や好きな人のことなどの人間関係、そして将来のことなど様々な悩みを抱えていることでしょう。

そして今、先生は普段通りに外出できないみんなが、もしかしたらSNSでのトラブルに巻き込まれていないかな？ストレスなどでの体調の変化(体重減少や月経周期の乱れなど)はないかな？など、何かの悩みを1人で抱え込んでいるのではないかと心配しています。

もし、その悩みや心配事が気になって仕方がない、泣きたくなるくらい辛いという人は、良かったら養護教諭に相談して下さい。
もしかしたら適切なアドバイスはあげられないかもしれませんが、でも、誰かに話すことによって、不安な気持ちがトーンダウンしてちょっと気分が晴れば、ポジティブに問題に取り組む事ができるようになるかもしれません。

絶対に、自分の中だけに不安な気持ちをため込まないで下さいね。



スクールカウンセラー

小林 詩子先生 もいますよ！

昨年度に引き続き、本校のスクールカウンセラー小林先生へも相談できます！

小林先生の5月の相談日時は

- ① 5月12日(火) 10:00～12:00
- ② 5月19日(火) 10:00～14:30(14:00 受付終了)
- ③ 5月26日(火) 10:00～14:30(14:00 受付終了) です。

☆小林先生・養護教諭への相談は、学校での電話相談か直接登校(出来るだけ前日までに連絡)しての個別相談になります。

学校へ電話して「カウンセラーの小林先生(養護教諭の椎名先生)をお願いします」と伝えて下さい。養護教諭への相談は①～③以外の日時でも大丈夫です。

電話をする・・・ということは少しハードルが高いかもしれませんが、家族や友人に話づらいと言うときは、ぜひ利用して下さいね。また、電話代が気になる時は先生に最初に伝えて下さい。折り返し電話します。

【取手第二高等学校 TEL 0297-73-0049】