



新年の始まりに保健室からのメッセージ 心の掃除力

年末に大掃除をしましたか？ 2学期終わりの清掃週間に保健室掃除の人が窓を拭いてくれました。そうしたら保健室が明るくなったように感じました。掃除をするとスッキリしますね。

心も一緒です。心の掃除は『話すこと』です。弱音、泣き言、愚痴、世迷い言、つぶやく、叫ぶ・・・いろんな話し方がありますね。ただし、何人かで集まって悪口を言ったり、不平不満を言ったりして盛り上がることは、心掃除にはならず、心のゴミをよりいっそうためることになってしまうので要注意。

『話す』には聴いてもらう人が必要です。心の掃除がうまくいくかどうかは、誰に聴いてもらうかで効率が違ってきます。身近な人、普段から一緒にいる人、信頼できる人もいいです。もっと掃除力が上がる方法があります。それは、聴き手のプロに聴いてもらうことです。意外と近くに聴き手のプロがいますよ。



市貝中には聴き手のプロがいます！

坂本直美スクールカウンセラー



話してみよう！ 坂本スクールカウンセラー来校日

1月14日 1月28日

2月1日 2月10日 2月17日(午後) 2月25日(午後)

SAKAMOTO

NAOMI

子供のSOSの相談窓口(文部科学省)

電話：0120-0-78310 なやみ言(い)おう(フリーダイヤル・無料)フリーダイヤルのため、IP電話からは接続できません。

ホームページ：子供のSOSの相談窓口

チャイルドライン(特定非営利活動法人(NPO法人)チャイルドライン支援センター)

チャイルドラインは18歳までの子どもがかけられる電話です。

電話番号 0120-99-7777 (フリーダイヤル・無料 携帯・PHSからかけられます)

フリーダイヤルのため、IPでんわからは接続できません。実施日時：毎日午後4時～午後9時

ホームページ：チャイルドライン(特定非営利活動法人(NPO法人)チャイルドライン支援センター)



保護者の皆様へ

2022年が皆様にとって、よい年となりますように。
本年も学校保健活動への御協力をお願いいたします。

コロナは終わってません!検温、健康観察の継続をお願いします

お子様一人一人の健康のために、そして生徒みんなの健康のために、登校前の検温と健康観察をお願いします。また、学校でのけがや急病に備えて、緊急連絡先の御確認と変更があった場合の学校への御連絡をお願いします。

引き続き、家族ぐるみで、新型コロナウイルス感染症もの予防対策「手洗い、マスク、飛沫を飛ばさない」を実践していきましょう。

心配事は分け合っていきませんか?保護者の相談もOKです

◆坂本直美スクールカウンセラー

来校日は表面のとおりです。相談が重なってしまわないように時間の調整をします。原則として午前9時から午後5時30分までです。相談内容は秘密を守ります。

相談の方法 ・係に電話で予約する(係 高津 68-0104)

・担任に連絡する

※ 来校日に直接いらしても相談が入ってしまっている場合には対応しかねますのでご注意ください

◆保健室では養護教諭が相談をうかがいます お電話でも結構です

こどもの心 悲しい出来事

年末を迎えようかという時に、大阪の火災やミュージカル女優の死亡とショッキングな事件が相次ぎました。思春期教室の講師、相田助産師さんは「人には寿命がある」と言われます。「その寿命が尽きるまで生き続けなければならない」と。

ミュージカル女優のニュースを聞いたとき、親の悲しみはいかばかりだろうかと感じました。心の中で「なぜ」「どうして」と幾度となく問い、悲しみの涙。何度も何度も繰り返されていることでしょう。そして「生きていて欲しかった」と。

どんな場面だったかは忘れてしまったのですが、母が「生きてさえいれば何とかなる」と言っていたことが思い出されます。「生きて、幸せになって欲しい」これは、いつの時も変わらない我が子への親の願いです。

「子どもたちにSOSの出し方を教えていかなければ」と思い、今回の保健日よりとなりました。保護者の皆様には、お子さんが出したSOSを受けとめていただけるようお願いいたします。言葉にならないSOSもあるかもしれません。どうしたいか困ったり迷ったりしたときには、御連絡ください。

