

ほけんだより

百合丘高等学校 保健室
平成30年3月14日

★スクールカウンセラー来校日★ 3月19日(月)

今月で、今年度最後の月になりました。1年を振り返ると、笑ったり、泣いたり、怒ったり、いろいろなことがありましたね。良いこともそうでないことも、無駄な経験はありません。その経験がふとした時に役立ちます。やり残したこと、新しく始めたいことに、どんどんチャレンジしてください。もうすぐ始まる新学期に向けて、今できることから準備を始めましょう！



平成29年度
4月～2月

保健室利用状況

保健室を利用した人 2116人

けがの手当てで来室した人
562人

体調不良で来室した人
1262人

その他(ちょこっと利用など)
292人



「頭が痛い」「お腹が痛い」「足が痛い」「なんだか熱っぽい」など、保健室では様々な症状の人が来室しています。「この痛みが前もあったから、今日は休もう」「こんな痛みは初めてだから病院へ行っておこう」など、自分の身体がいつもと比べてどうなのか、感じ取る力をつけていきましょう！自分の身体を知ること、自分を守ることに繋がりますよ。

五感と3つのカンを大切に

「危ない！！車！」「なんだかガス臭くない？」「変な味がする・・・」「熱いっ！！」・・・私たちは持っている感覚をフルに使って、外の世界の様子を感じ取っています。これに加えて、よりよく生きるために大切な「カン」が3つあります。

「見る」「聞く」「かく」「味わう」「触る」の5つの感覚で「五感」と呼ばれています。危険から身を守るほかに、勉強やスポーツ・音楽を楽しんだり、いろいろな場面で活用しています。さて、このほかとは？



No1 **直感**



説明はできないけれど、何か“ピン”と来る感じのこと。「ちょっと危ないような気がする」など、意外に当たっていることが多いもの。「何となく」「もしかして」という感じを大切に。

No2 **感情**



「喜怒哀楽」といった大きく4つの気持ちの動きのこと。プラスの感情にもマイナスの感情にもおぼれないように、うまくコントロールすることが大切です。

No3 **関係**



人と人との繋がりと関わり合い、影響し合うこと。多くの人との関わりの積み重ねが、今のあなたをつくっているのです。

たくさんの人との「関係」をきちんと見つめ、大切にすることが人生を豊かにします。この世の中に生まれて、今生きているということは、それだけでたくさんの人と繋がっているのです。そしてそれは、あなたと関わる人たちの人生も大切にし、豊かにすることに繋がっています。

「五感」と「3つのカン」を大切に、明日からも元気に豊かに過ごしましょう！

