

ほけん便り No. 7



令和2年10月13日

岩永委員長 こんにちは。保健委員長の岩永です。最近のクラスの様子はどうですか。

萩原 中間考査の疲れからか授業中は眠そうな人が多く、あまり元気がない感じがです。

岩永委員長 元気がないのは心配ですね。ところでコロナ対策はできていますか？

喜々津 マスクの着用率も高く、三密を避けた活動ができています。

岩永委員長 秋も深まり、朝夕の温度差も大きいので、みんな、しっかり体調管理をして、風邪など引かないように気をつけてほしいです。

さて、今日は、この度、本校のスクールカウンセラーとしてお見えになった中村和彦先生にいろいろとお話を伺いましたのでご紹介したいと思います。

萩原 血液型は何型ですか。

中村先生 O型です。

喜々津 高校時代の部活動はなんでしたか。

中村先生 陸上競技部でした。

萩原 趣味特技はなんですか。

中村先生 趣味は障害のある次女の子育て。特技は悩ましいことができることです。

喜々津 ご家族は？

中村先生 妻・中1長女・小4次女、そして保護猫ちゃん2匹です。

萩原 今度猫ちゃんの写真を見せていただきたいです。

喜々津 波佐見高校の印象はどうですか。

中村先生 礼儀正しく素敵な生徒たちですね。

萩原 先生は月に何回くらい本校にお見えになるのですか？

中村先生 月に3回程度で月曜日か水曜日です。年間計画表がありますので確認してくださいね。

喜々津 どういうときに中村先生との面談ができますか。

中村先生 ちよっと疲れた、元気がない、モヤモヤ・イライラする、家庭の問題、お金の問題、人関係のトラブルなど、高校生活の中で「キツイ」「つらい」「誰かに話したい」と感じたときは遠慮なく担任の先生や教育相談の先生方に「中村カウンセラー（SC）と話がしたい」と申し出て予約を取ってください。

萩原 心を健康に保つコツ、落ち込んだ時に元気になる秘訣はありますか。

中村先生 「自分の気持ち・感情」と「その出来事」を分けることです。

喜々津 最後に波高生にひとことお願いします。

中村先生 「世のため他人（ひと）のために役立つ人間になること」を感じられると幸せになります。素晴らしい未来をイメージして、今の時間を大切に生きてください。SCはそのお手伝いをする仕事です。よろしくお願いします。

喜々津 中村先生、ありがとうございます。

萩原 進路を考えるうえでもとても参考になりました。

岩永委員長 心が痛むときはひとりでよくよくよせず中村先生や相談部の先生方を頼ってこれからも心身ともに健康に過ごしましょう。



波高生に伝えたい

素晴らしい未来をイメージしてね！

岩永委員長 9月生まれ
18歳
好きな食べ物：からあげ
健康は自己管理！

萩原委員 牡羊座
好きなこと：ゲーム・読書
抹茶系大好き
規則正しい生活！

喜々津委員 射手座
将来の夢模索中
好きな食べ物：そうめん
食事はバランスよく！

中村和彦先生
血液型 O型
高校時代 陸上部（中長距離）
人のために役立つ人間に！

