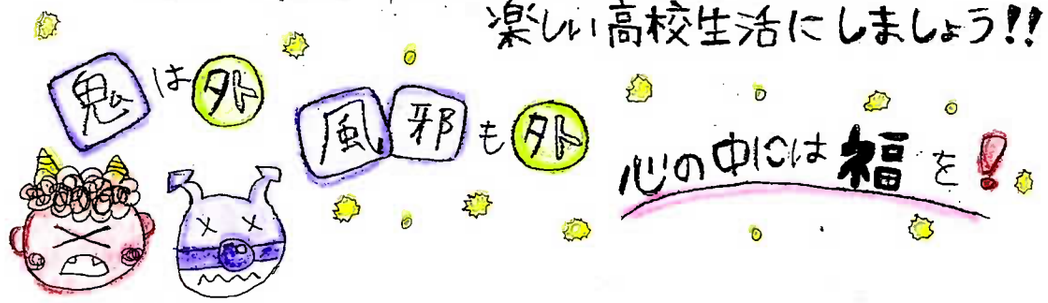
ほけんだより

岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
1-6中須賀・1-5川部
2010年2月26日発行

心の中の鬼も追い出そう

「鬼は外！ 福は内！」といえば、節分。季節の変わり目に豆をまいて、悪い鬼や病気を払おうという伝統行事です。「悪い鬼」というのは、流行する病気や出来事を意味しますが、それにもう1つ、つけ加えたいことがあります。それは「**心の中の鬼**」です。どんな人の心の中にも「自分さえおければいい」「あいつが失敗すればいいのに」と考える"鬼"が住んでいます。

心の鬼を追い払い、
相手も自分も大切にする福を呼び込み、
楽しい高校生活にしましょう!!



3年生のみなさん、麻しん（はしか）の予防接種を受けましたか？

高校3年生に相当する年齢の人（H3.4/2～H4.4/1生まれの人）が**無料**で予防接種を受けることができるのは、**2010年3月31日**までです。まだ受けてない人は、忘れずに受けましょう。

☺ 予防接種を受けた人は、証明書（コピー可）を保健室まで提出してください。

※2年生のみなさんは2010年4月1日 ～ 2011年3月31日までです。通知が届いたら、早めに受けておこう！

心（こころ）とからだのつながり

風邪をひくと熱が出たり、鼻水や咳が出ます。これは身体に具合の悪いところのあるサインです。では、心の調子が悪いときはどうでしょう？？ 心配ごとや嫌なことがあったりして、悩みが増えてくると、身体にも影響が現れてきます。

悩みや心配事
- 不安
- 緊張
- 心配
- 悩み
- ストレス

など

長く続くと…

身体に現れる症状
- 腹痛
- 頭痛
- めまい
- 胃痛

そんな時は、試してみてね☆（解消法）

♡ ゆっくり身体を休める

ゆっくりとお風呂に入って、緊張しにからだをほぐし、睡眠を充分にとって、頭と身体にエネルギーを加えます。

♡ 気分転換をする

音楽を聞く、体を動かす、などの自分の好きなことを一生懸命やっているうちに、嫌な気分が減少します。

♡ いつまでも悩まない

友達や周りの人に話を聞いてもらうだけでも、随分スッキリします。

こんな相談窓口もあります

〈岡山県青少年総合相談センター ハートフル おかやま110〉

総合相談窓口
まず、総合相談窓口にお電話ください。相談員が皆さんからのご相談に助言するだけでなく、相談内容に応じて、より適切なカウンセリングを行うために、相談センター内の他の5つの特色ある相談窓口へおつなぎします。

(086)224-7110（ニコニコしなやみは110番）代表
メールアドレス sodan110@po1.oninet.ne.jp
電話相談 8:30～23:00 年中無休（年末年始を除く） 面接相談（要予約） メール相談

また、西大寺高校ではスクールカウンセラーや精神科医による思春期相談を実施しています。（各学期複数回）
↳保健室 or 教育相談室 係まで！

教育相談 いじめ、不登校、非行、教育、性格・行動等の相談

年齢を問わず受け付けています。
児童生徒の皆さんや、保護者の方から教職員の方まで、日頃感じている疑問点や悩みごとなど、気軽にご相談ください。

(086)221-7490（ニコニコイチバン ナカヨクナヤミゼロ）
電話相談 8:30～23:00 年中無休（年末年始を除く） 面接相談（要予約）
いじめ相談専用 0570-0-78310（なやみいろろ） 電話相談 24時間対応 年中無休（年末年始を除く）

ヤングテレホン・いじめ110番 子ども自身や保護者等の悩み、非行、性格・行動等の相談

まずは相談してね。
いじめなどの悩みごとや非行、家出など少年相談を受け付けています。また、面接相談も行っていますので、気軽にご相談ください。

(086)231-3741（通じるサインは ミナヨイ）
電話相談 24時間受付 年中無休 面接相談（年末年始を除く要予約） メール相談
メールアドレス youngmail@pref.okayama.jp