

オリンピア

平成27年7月17日

第98号

都立北豊島工業高校だより

校訓「自治」《実力主義、努力主義、反省主義》 編集者 生活指導・保健部

生活指導部から

生活指導部から生徒の皆さんに、ルールやマナーを守って充実した楽しい夏休みを送るために次のことを守りましょう。

○交通ルール

6月から道路交通法の改正があり、自転車に関する交通ルールが厳しくなりました。自転車運転中に危険なルール違反を繰り返すと自転車運転者講習を受けることになります。

講習の対象となる危険行為とは・・・

信号
無視

一時
不停止

ブレーキ
不良自転車
運転

など

受講命令違反…5万円以下の罰金

講習の受講料…5,700円

○振り込め詐欺

高校生が振り込み詐欺に関わる事件が多発しています。次のような言葉で誘われたら気を付けましょう。

- いいバイトがあるよ
- 物を受け取るだけで○万円もらえるよ
- 預金口座を作ってくれたら○万円買うよ
- 君の名義で携帯電話を作ってくれたら○万円払うよ
- みんなやってるから大丈夫だよ



○携帯電話に係るトラブル

ブログ、プロフィールなどへの個人情報等の書込みにより、思わぬ人間関係のトラブルになります。携帯電話やスマートフォンの取り扱いにはルールやマナーをしっかりと守りましょう。

○法規を守る

喫煙・飲酒・万引きは、法律に触れる行為です。社会の一員として責任ある行動をとることが必要です。

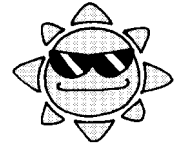
以上のことを守って楽しい夏休みを過ごしましょう。

保健室から

◆夏バテの予防

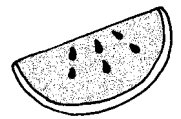
夏バテとは、夏の厳しい暑さによって食欲が減退したり、冷たいものの取りすぎで胃腸の機能が低下したりして体調を崩すことを言います。

暑い日が続くと、のどが渇き、飲み物や冷たいものを取りすぎて普段の食事が十分にとれないことがありますね。その結果、食欲は低下、ビタミンやミネラルが不足し、一気に体調を崩してしまいます。その予防のためには、以下のような工夫をしてみましょう。



①プラスαで栄養を多くとる。

- ・そうめん、ハムやキュウリ、たまごのトッピングを追加する。
- ・オクラのねばねばや、豆腐など水分の多い料理で、食べやすくする。



②香辛料やスパイス、梅干しやレモンの酸味で食欲を増やす。

- ・辛さや、酸味のさっぱり感、香味野菜の香りで、食事に変化をつけましょう。

③体力低下にはビタミンB群を取る。

- ・しょうがやきなどの豚肉料理、ウナギ、納豆、冷や奴など。

夏バテ予防は、食事だけ気を付ければよいわけではありません。毎日の規則正しい生活が予防の基本です。「夏休みだから、ねぼろできる」などと夜更かし、朝ねぼろが続けば、あっという間に生活リズムは昼夜逆転してしまいます。適度な運動、睡眠もこころがけましょう。

相談室より

「ありがとう」と「ごめんなさい（すみません）」・・・生きる喜び・成長する力

毎日の生活場面でよく使われる言葉ですが、あまり耳に入っていない言葉になっています。

グループサポート面談で、「ありがとう」と言った時の一瞬の驚きの表情とはにかみ。相談室帰り際に、「ありがとうございました」と言われた時の私の心と身体に生じる喜びと力づけ。この声かけは、目の前にいる人互いから伝えられるものです。相手と共に過ごした時間が喜びであること、相手の存在が自分にとっての喜びであることのメッセージです。

グループ面談に正当な理由なく遅れてきた生徒が、黙って席につく前に、「皆、君を待っていたよ」と伝え、と、「あっ、すみません」と応えてくれます。この言葉が伝えられて、グループサポート面談のスタートです。心からの「ごめんなさい」は、現実をしっかりと受け止め、相手（家族、友だち、先生）と共に、次の歩みに建設的に取り組む人間力です。

今、生徒さん達は、心身の成長に伴う揺れ動きの中で、卒業後の人生を歩むうえで必要な智恵や情報を必要としています。保護者の皆様とご一緒に、お子様の成長をお手伝いができることを心より願っています。＊相談室では、電話でのご利用もできます。

スクールカウンセラー 末松 渉

＊相談室開室時間 毎週金曜日 10 時 30 分から 19 時まで

(毎月 1 日ほど 13 時より 21 時 30 分の日があります。)