

野津田高校相談室だより

スクールカウンセラー

菅野由里子



みなさん、こんにちは！去年は休校から始まりましたが、今年も新学期早々緊急事態宣言が発出され、学校も学年別登校・時差登校などになっています。このコロナウイルスは1回下火になりましたが、今度は変異株という形を変えて、以前にも増して猛威を振っています。1年前には今このウイルスにわたしたちが苦しめられているとは思いませんでした。それだけ厄介で恐ろしいウイルスです。変異株は若い人も重症化するとされていますので、みなさんもしっかり対策を続けてください。去年は野津田高校でもマスクをしない生徒が見られましたが、今年はみんなしっかり着用していますね(^▽^)/ 延期された東京オリンピックも開催されるかどうかまだわかりませんが、スポーツやエンタメもなかなか観に行くことができないし、旅行もずっと行けていません。大人数の会食もできないし、本当にコロナウイルスの全世界での流行は、わたしたちの生活のあたりまえだったことを変えてしまいました。唯一ワクチン接種が希望の光ですが、全国民にいきわたるまでには少し時間がかかるようなので、引き続きしっかり対策をして感染しない移さないようにしましょう(もし感染してしまっても落ち着いて、感染した人を非難しないようにしましょう)。医療従事者をはじめ、エッセンシャルワーカーの方にも感謝致します。

#手を洗おう #マスクをしよう #会食は一緒に暮らす家族のみ
一致団結して、この困難に立ち向かいましょう！

カウンセラーより☆彡

自粛中は「鬼滅の刃」を見まくりました。シーズン2が楽しみでなりません。「呪術廻戦」も面白い！アニメや漫画好きです(=ω=)





相談室の予約の取り方

- 生徒・・・1. 保健室・職員室にある「相談申し込み」用紙に、希望日・希望時間などを記入して、保健室に直接持参するか、保健部教員、担任に申し込む。
2. 空いていれば、当日 SC に直接でも OK !
3. 相談時間は、基本、昼休みと放課後(昼休みは体育科を優先する場合があります)。

- 保護者・・・1. 電話にて、①担任、②保健室へ直接、③副校長に、予約の依頼をする。
2. 相談時間は、2校時9:50～6校時15:15までの授業時間中。
3. 電話番号は 042(734)2311 代。



保護者の皆様へ

今年度も野津田高校でスクールカウンセラーをさせていただきます、菅野由里子と申します。お子様たちが、楽しく、充実した高校生活を送れるように、お手伝いができればと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

保護者の皆様も、お子様に関するご相談、例えば、学校への適応、発達に関すること、思春期の子どもへの対応の仕方、子育ての中で日ごろ気になっていること、などございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。ご希望にそえる日時を設定いたします。

「コロナうつ」を防ぐ主な対策(日本うつ病学会より)

- 決まった時刻に起きる
- 外出できない場合は2時間は窓際で日光を浴びる
- 「3密」を避けられるなら、一定時間を屋外で過ごす
- 日課を設定する
- 毎日同じ時間に食事する
- 電話などで人とコミュニケーションをとる
- 30分を超える昼寝や、夜間にスマートフォンなどの光を浴びるのを避ける

