

ほけんだより 2がっ

令和 7 年 2 月 4 日
小平市立小平第三中学校
保 健 室

1 月は、感染症の流行は落ち着いていましたが、2 月になり、新型コロナウイルスの感染報告が増えています。

現在三中では、2 時間目の後に保健委員会が換気放送を流しています。毎日教室の換気のご協力をありがとうございます！担当の保健委員が毎日オリジナルアナウンスを考えているので、ぜひよく聞いてください♪また、今年は花粉が例年よりも早いと言われていますね。症状がひどくなる前に、早めに受診して対策できるとよいですね。

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

保健委員会では、毎月ハンカチ・つめ調査を行っています。2 月は予告なしで行う予定です！
清潔なハンカチを毎日持ち歩き、トイレ後と食事前には必ず石けんを使った手洗いを行いましょう。つめが長くなっていないかチェックもお忘れなく！

自分をほめよう



フレー！フレー！受験生！試験当日はこんなことに気をつけてみてください

- 朝ごはん…消化が良く、胃腸への負担の少ないものを選ぶ
 - 服装…試験会場は暖かいので、脱ぎ着しやすい服で調節しよう
 - 時間…あわてて忘れ物をしたり、けがをしないように、よゆうを持って
 - 持ち物…飲み物や予備のマスク、カイロがあると安心。飲み物は温かいものを選ぶとほっとするかも 🍵
 - 前日に…天気や気温、行き方をチェックしておこう。
- 緊張したときは、今まで自分が頑張ってきたことを心の中でほめよう。そしてゆっくりと深呼吸をして、リラックスです。「大丈夫」応援しています！

深呼吸をしてみよう！

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。



自分の気持ち、伝えられていますか？

アサーション ～自分も相手も大切にするコミュニケーション～

学年末考査前。友達に貸したノートがやぶれたり、汚れたまま返されてしまったら・・・
あなたならどうしますか？



ふざけるな！
むかつく！
何か言うことあるでしょ！

〈攻撃的タイプ〉

自分だけの気持ちを伝えてしまい、相手の気持ちは無視・軽視するタイプ。



ひどいな…
本当は謝ってほしいけど…

〈非主張的タイプ〉

相手の気持ちばかりを考え、自分の気持ちは伝えられないタイプ。



大事に扱ってほしかったな。
汚れてしまったのは仕方ないけど、謝ってほしいんだ。

〈アサーションタイプ〉

相手の気持ちも考えた上で、自分の気持ちもきちんと伝えられるタイプ。

みなさんは普段どのタイプでしょうか？つい、カッとなって攻撃的な言葉を出してしまったり、思っても口にできず、がまんしてモヤモヤしてしまったりそれぞれだと思います。そこで知ってほしいのがアサーションタイプ。「相手の気持ちも考えた上で自分の気持ちも伝える」これは練習することで身につけることができます。まずは、自分の今の気持ちや考えを、落ち着いて言葉で素直に表現することから始めてみましょう。

練習におすすめ！ I（私は）メッセージ

I メッセージは主語を「私」にして『相手の言動が自分に対してどのような影響を与えたのか』を伝える方法です。

例) 「ちゃんと参加してよ！！」
→「あなたが手伝ってくれると(私は)とても助かるな」

例) 「なんで LINE の返信してくれないの?!」
→「なかなか返信がなくて(私は)心配だったんだよ。何かあった？」



相手に自分の感情を伝えるとき、YOU（あなた）メッセージで自分が嫌な気持ちになっていることを感情的に伝えてしまうことが多くあります。「相手は自分の鏡」という言葉がありますが、あなたが攻撃的になると、相手も攻撃的になることが多いのです。「ものの見方はみんなが同じではない」「お互いが理解しあうためにはコミュニケーションが大切」「言葉や態度だけでなく、『気持ち』も考える」をポイントに I メッセージで「私」を伝えていきましょう♪

❖保健だより❖ 7つのまちがいさがし



左はじの案内板の矢印／エスカレーター中央の男性の力／階段を下る女性／手前左の女性の上着の長さ
／手前中央の男子の上着の丈／手前右から2番目の男子のフード／右はじの男子のメガネ