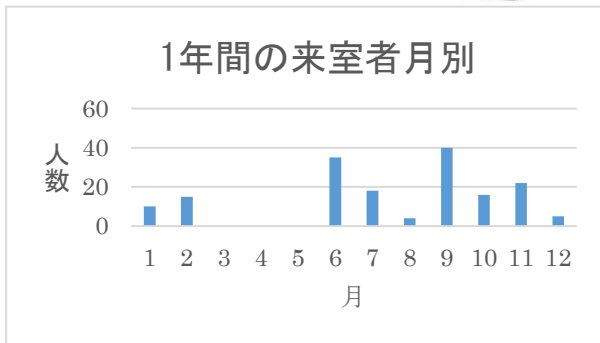
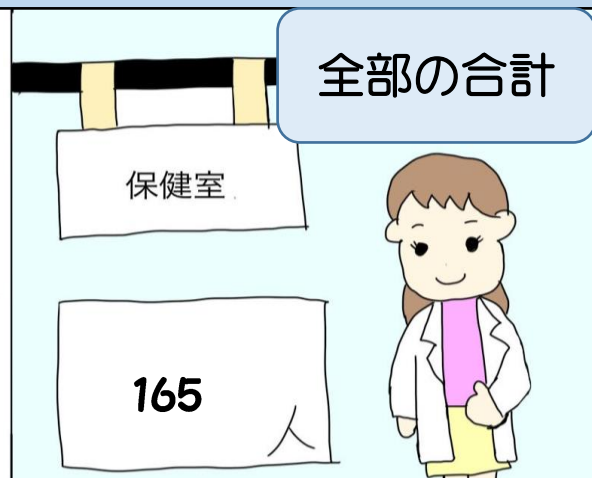


3月 保健だより

埼玉平成中学・高等学校 保健室 令和3年3月1日(月)

今年度も残りわずかとなりました。この1年間でどんな思い出ができましたか？たくさんの事を経験し、1年前のみなさんより心も体も大きく成長しましたね。4月から中1・2年生、高2年生は1つ学年が上がれ、中3年生は高校へ、高3年生はそれぞれの道へもうすぐ新しい生活が始まります。その準備としてやってほしいのが健康の「見直し・ふりかえり」です。この1年間で、あなたは何かしらの病気や怪我をしてしまったかもしれません。新年度、もっと健康にすごすために「手洗いができていなかった」、「つかれていた」など、そのときなぜ病気やけがをしたのかを、振り返り、見直すことがとても大切です。そして、いま調子が良くないところがあれば、春休みのうちにできれば治してしまいましょう。新しい学年のはじめの一步、元気にふみだしたいですね！

今年度の保健室来室状況 ～まとめ～



～来室理由～

- 第1位 腹痛
- 第2位 頭痛
- 第3位 打撲

規則正しい生活で、健康な体を維持しよう！

🌸保護者の皆様へ🌸

今年度も、学校保健活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございました。お陰様で、日常の学校生活ならびに校外における宿泊学習では、大きな事故もなく有意義に活動することができました。心より感謝申し上げます。

春休み期間中も、「健康チェック」の記入をよろしくお願いいたします。
感染対策をしっかりと、充実した春休みにしましょう。

アサーションって知っていますか？

アサーション

・・自分も相手に大切にして、自分の意見を伝える考え方はみんな、自分の意志や意見を言える権利があります。

大切なのは、相手のことを理解しながら、自分のことも理解してもらおうとすることです。

なぜ、アサーションが必要な



同じ学年、同じクラスの仲間でも、一人ひとり考え方や価値観が違うことは当たり前のことです。アサーションができるようになれば、どちらか一方が我慢することなく、お互いの考え方を受け入れ、自分の意見も伝えることができる気持ちのいい人間関係を築くことができます。

自己主張のタイトルは大きく分けて3つ！自分はどのタイプが考えてみよう！

- ① アグレッシブ(ジャンケン)タイプ
思ったことをスバズバ言ったり大声を張り上げたりと主張が強い。
- ② ノン・アサーティブ(のび太)タイプ
自己主張が控えめ、もしくは苦手・物静かな性格といった印象。
- ③ アサーティブ(しずかちゃん)タイプ
自分の気持ちを率直に伝えつつ、なおかつ相手の気持ちも考える。



- ① ジャイアンタイプは、相手を傷つけてしまいますかもしれません
- ② のび太タイプは、我慢してストレスがたまってしまうかもしれません

アサーションの基本！DESC法！

- D describe=客観的な事実を伝える。
- E express=自分の思いを伝え、相手の気持ちにも共感する。
- S specify=具体的に提案する。
- C choose=肯定、否定の返事に対応。

この方法は、いくつかあるうちの1つですが、これを意識すると、気持ちのいい人間関係が築けるのではないかと思います。いつも誰かとコミュニケーションする時、アサーションができるといいですね。

