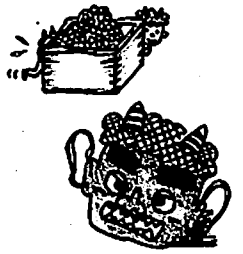


ほけんだより 2月

H.23.2.1

瀬戸市立南山中学校
保健室より

こんにちは。ほけんだより1月号では、「本校のインフルエンザは0人です。」と伝えましたが、そのすぐ後から一気に増えて、次の週には17人の人が、インフルエンザにかかってしまいました。なんとか学級閉鎖をすることなく、患者数も落ちついてきました。でも、まだインフルエンザで苦しんでいる南中生はいます。そしてインフルエンザは感染しやすい！感染しないように、手洗いうがいをしっかりとしましょう！



ちょっと人間関係を良くするためのスマイル(技)

友達とうまくいかないこと、ありませんか？普段からちょっと気をつけてみよう。

♡ さわやかにあいさつ



ポイント → 相手の目を見て
・にこりと
・相手に聞こえる声で。

♡ しがら話をきく



ポイント → 相手を見て
・あいづちをうつ
・最後まできく。
・質問する。

♡ 気持ちに共感する



ポイント → 相手の表情をよく見る。
・相手の気持ちを考える
・自分の気持ちを言葉にする。
・自分の気持ちを表情で表す。

♡ はきり伝える



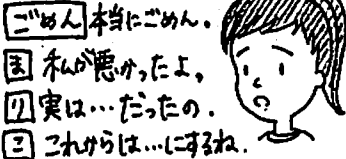
ポイント → ・自分の思いを伝える。
・相手も非難しない。
・にこやかに。

♡ あたがいの言葉をかける



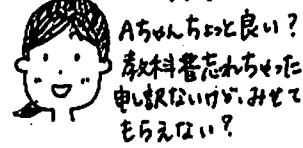
ポイント → 「相手の様子
自分の気持ち」
・表情をつくって、

♡ きちんと謝る



ポイント → ① 本人謝る
・困り方が認められる
② 理由を伝える
③ これからはどうするの
・申し訳なさそうに。

♡ やさしく頼む

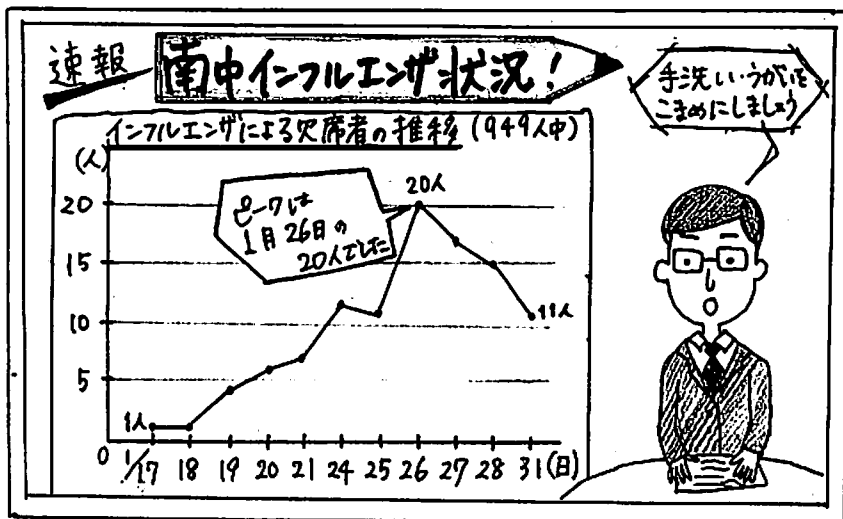


ポイント → ・相手の様子を見る。
・理由を言う。
・頼むことを伝える。
・お礼をいう

♡ 怒りをコントロールする。



ポイント → ・深呼吸する。
・数をかぞえる。
・「おついで」と自分に言う
・目を閉じておどろかぬ景色を想像する。



人体の不思議クイズ vol.10

Q. 「甘いものは別腹」の「別腹」が存在するって本当?

たしかに... 食べ始め...

これはほけんだより前号

今号はうらもあつた!! Go

「うれしかったよ。ほっとしたよ。」

「あたたかことば」の掲示板～

今年も保健室前に、みなさんのあたたかいことばを掲示していきます。

下のように、ハート型の用紙に、うれしかったこと、ほっとしたことなど、心があたたかくなることを書いて、保健室前の回収ポストに入れて下さい。

みなさんの心があたたかくなった話で、南山中学校の誰かにあたたかい気持ち伝わると良いな♡と思います。

生徒のみなさんに限らず、保護者のみなさま、先生方も、どしどし書いて下さいね。

