

保健だより

【2月号】
平成31年2月13日
さいたま市立大宮西高校
保健室・保健委員会

春まであと一歩。

少しずつ日が長くなり、日差しが明るくなって、冬の出口はそう遠くないと思える季節になりました。土の中では、草花が芽を出す準備を始める季節です。寒さもあと少し、体調に気を付けて本格的な春に備えていきましょう。



【保健室からのお知らせ】

- ① インフルエンザ流行警報継続中です！**
 - ・猛威を振るっている今季のインフルエンザは流行が継続しており、引き続き「うがい・手洗い・咳エチケット」など十分な予防対策が必要です。
 - ・学年末考査も控えています。睡眠時間を削ることのないよう計画的に学習し、体調管理をしていきましょう。
- ② 日本スポーツ振興センターの申請手続きは速やかに。**
 - ・学校管理下の負傷により受診した人の中で、日本スポーツ振興センターの手続きが済んでいない人はいませんか。速やかに保健室まで提出してください。

2月は心の健康月間😊

「健康なじをつくらう!!!」

じがうがれてくると、自分でも気がうかぬうちにSOS(つがれては)のサインが、体やじ、言葉や行動にあらわれてきます。下に書いてあることがないかチェックしてみましょう。(3つ以上あてはまるとじがうがれているかも...) また、じが元気をなくしたとき、リワークすべき方法を見つけましょう!!!

体に現れるサイン	心に現れるサイン	言葉や行動に現れるサイン
<input type="checkbox"/> だるい、すぐつかれる <input type="checkbox"/> なかなか醒めない <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 朝、起きられない	<input type="checkbox"/> いつもイライラしている。 <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 物事に集中できない <input type="checkbox"/> ためいきがよく出る	<input type="checkbox"/> まちがうことが多い <input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなつた <input type="checkbox"/> あまり話したくない

♡言葉には力がある♡

「うがい」「きもち」「いば」「きもち」「おがうに」... これらはじにやさしく丁寧な言葉で、人から言われては悲しくなり、深く傷ついたり、自分の心を「ありがとう」「大丈夫?」「がんばらね」などは、言われるとじがじんわりと温かくなり、このように言葉には大きな力があり、一語で色々な気分や気持ちになり、また、じが元気をなくしたとき、リワークすべき方法を見つけましょう!!!

心が元気をなくしたときは...

だれかに相談してみよう

自分の気持ちをだれかに聞いてもらうと、気持ちが軽くなるよ。

「楽しい」と思うことをやってみよう

体を動かしたり、音楽をきいたり、自分が「楽しい」と思うことをやってみよう。

お風呂にはいつてゆったりしよう

体がほかほか温まり、くすすりぬぐれまふ。

ゆっくりねむろう

いつもより少しオーバーに笑ってみよう

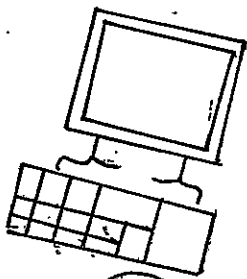
深呼吸をしてみよう

大きく息を吸ってゆっくりはくど、リラックスできます。

ネットとリアル境界線

みなさんが使っているインターネット非常に便利ですね!
しかしネット上にある情報がすべて正しいわけではありません。まことしやかなウリも存在します。それをかいているのは見ず知らずの人です。

自分のことをよく知っていて、直接話すことで、まことしやうな人に相談しましょう。



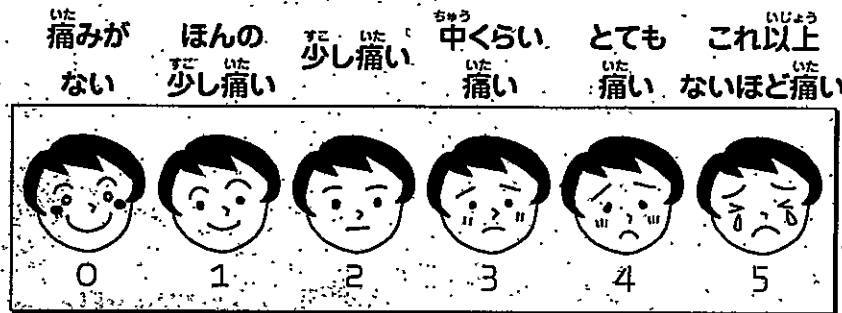
自分を伝える「コミュニケーション」画面

保健委員担当 2-7
川田武内

「自分」を伝えるコミュニケーション

自分の「いま」の伝え方「フェイススケール」

みなさんは『フェイススケール』を知っていますか？
並んでいる顔のイラストから、自分の体の痛みがどのくらいかを伝えるためのもので、病院などで広く使われています。痛みは自分しかわからないものなので、自分の「いま」を相手にわかりやすく伝えることで、体の状態にあわせた対応をすることができます。
これも、元気になるために大切なことです。



自分も相手も大切にする「アサーション」

アサーションとは、自分の考え、欲求、気持ちなどを率直に、正直に、その場の状況に配慮しながら、適切な方法で伝えるコミュニケーションです。

自己表現には3つのタイプがあります。

【例】待ち合わせに友達が連絡なしで遅刻してきたとき、あなたなら・・・？

①アグレッシブ(攻撃的)

「遅すぎだよ!! すっと待ってたのに!!」

…自分のことだけを優先して、相手の気持ちは無視したり責めたりする

②ノンアサーション(非主張的)

「いいよ。気にしてないから大丈夫。」

…相手を優先して、自分の気持ちは我慢したり、後回しにしたりする

③アサーティブ

「(私は)心配していたよ。遅れるなら連絡してほしいな」

…相手にも配慮しつつ、自分の気持ちをしっかり伝える

※相手を思いやる気持ちは大切ですが、相手に合わせすぎて、我慢し続けると心が疲れてしまいます。相手を尊重しつつも、自分の気持ちも大切にする自己表現「アサーション」スキルを磨いていきましょう。

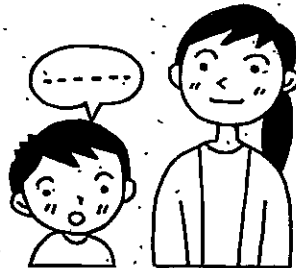
ポイント 相手は自分の感じ方と同じとは限らないため、

☆「私は～と思う」と、自分を主語(「Iメッセージ」)にして、考えを伝える。

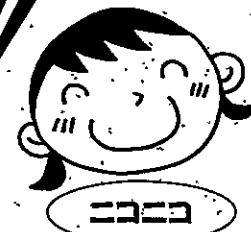
☆提案の形で要望や解決策を伝える。相手を責めない伝え方にする、お互いに納得のいく解決策が見つかりやすくなる。

自分の気持ちを誰かに話してみよう!

うれしい、楽しい、悲しい、腹が立つ…私たちは生活の中で、いろんな気持ちになりますね。でも、「怒っちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんして自分の気持ちをおさえつけていると、心や体によくない影響が出る場合があります。おうちのひと、友だち、先生…誰かに話してみよう。



あなたの「ニムン」
元気でますか?



ニムン



ルンルン



シクシク



プンプン

いまの気持ちを教えてください!

「自分の気持ちって、どうあらわせばいいのかわからない」「話すのはちょっとむずかしいかも」そう思ったときは、こんな方法もあります。自分の気持ちに近いイラストや写真を示してみたり、「ニムン」「プンプン」など、わかりやすいひと言にしてみたり…。あなたの気持ちを相手に伝えることを、無理をせず、できるようにしていけるといいですね。