

健

(すこやか)



中町中学校 保健だより

令和3年 12月6日 保健室

今年も残りわずかとなりました。今年はどんな一年でしたか？「楽しかった」「大変だった」「頑張った」、一年を振り返ってみると、それぞれの気持ちが浮かんでくるとと思います。

12月は、クリスマスや大晦日、冬休みと楽しい行事がたくさん待っていますね。今年はホワイトクリスマスとなるでしょうか…。

たくさんの思いが詰まった一年の締めくくりは、心も身体も元気に過ごしたいですね。空気が乾燥し、本格的な寒さがやってきました。インフルエンザや風邪に負けないように、手洗い、うがいをしっかり行いましょう。

1年生 ベストな言い方を考えよう

1年生は、「アサーション」について授業を行いました。

自分は、友達やクラスの仲間にもっとどんな言い方をしているかな？相手を傷つせず、自分の気持ちもわかってもらうためには、どのような言い方がいいかな？など、状況に合った言い方を考えました。

心の健康教育を振り返ろう



自分の気持ち、素直に言えていますか？

きつい言葉で、相手を傷つけていませんか？

自分の気持ちも相手の気持ちも大切にできる言い方をしましょう



2年生 パーソナルスペースを知ろう

2年生は、「パーソナルスペース」について授業を行いました。

相手との適切な距離感を守れていますか？パーソナルスペースには個人差があります。自分が許せる距離でも、相手にとってはしんどい距離かもしれません。友達が困った顔をしていたら、「少し距離が近いよ」というサインかもしれませんね。

相手の気持ちを考え、気持ちの良い関係を築きましょう



親密ゾーン
～0.6m

対人ゾーン
0.6～1.2m

社会的ゾーン
1.2～3.3m

公的ゾーン
3.3m～

3年生 心のメッセージを変えて気持ちの温度計を上げよう

3年生は、「アサーション」について授業を行いました。気持ちが落ち込むことや、イライラすることがありますよね。そのようなマイナス思考になる原因、それは、「ユガミン」がすんでいるから！マイナスをプラスに変えて、気持ちの温度計をあげましょう！

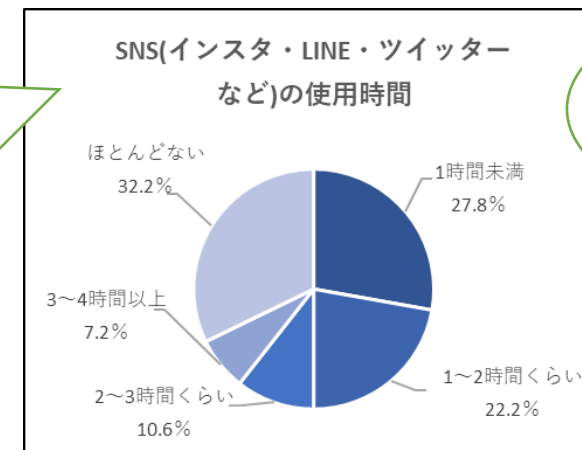
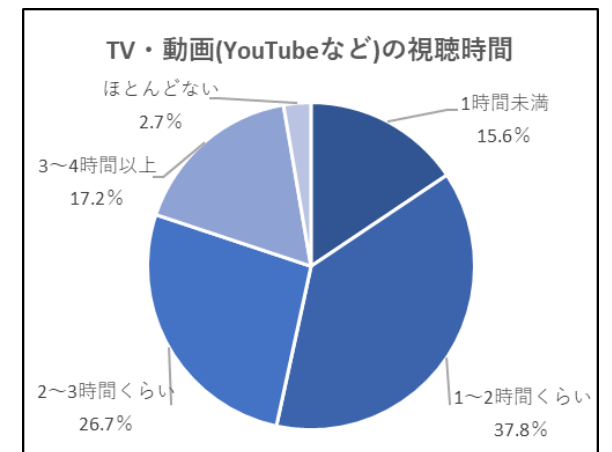
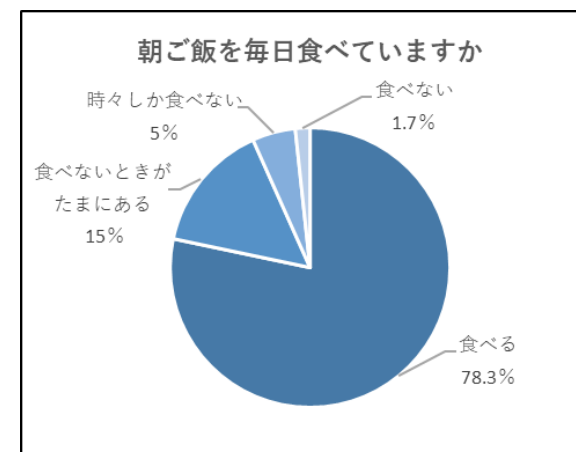
あなたと仲良しのユガミンはどれかな？

自分の考え方のクセを知ろう



生活アンケートの結果

生活アンケートを実施しましたね。生活アンケートは、日頃、自分がどのような生活を送っているかを振り返る良い機会です。みなさんのアンケート結果をまとめてみました。



多くの人がSNSを活用しています。便利で面白いものが多く、ついつい長時間使ってしまうがちです。時間を決め、身体に無理のない使い方をしましょう。

寒さに負けず、健康で楽しい年末を迎えましょう

