

国頭中学校 保健室 平成26年 2月



2月の保健目標

心の健康を考えよう

●脳や体のエネルギーのもと

なければ自動車を走らせること

ができないように、食事をとら

ないと、脳や体は力を発揮でき

ません。

ガソリンや電気などの燃料が

梲が咲き、暖かい日が続いていますね。 明日 2月 4日は立春で暦の上では「春」になりますが、2月は、急 に気温が下がることもあります。又、県内全域ではインフルエンザ流行警報がでています。生活リズムを整えて、 体調を崩さないように気をつけましょうね。



からだのリズムをつくるのは





リズムの整った音楽を聞いていると、心地よい気持ちになりますね。

●朝ごはんは「スイッチ」

朝ごはんを食べると、脳の体内時計

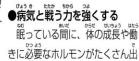


●脳や体を休める

一日中、勉強したり、遊 んだりして疲れた体や脳を 休めるためには、夜、ぐっ すり眠ることが大切です。



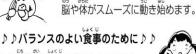
すいみん



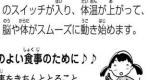
♪♪ぐっすり眠るために♪♪ 図 🔘

★毎日だいたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きること。 ★寝る前は、テレビやパソコンを見ないこと。

たり、病気と戦う力を強くします。



★1日3回の食事をきちんととること。 ★いろいろなものを食べること。



食事

●朝ごはんが刺激に

朝ごはんを食べると、 おなかが刺激されて動 きだし、便が出やすく なります。





●朝ごはんの後はトイレに トイレに行きたい感じがなくて も、朝ごはんの後にはトイレに行 きましょう。毎日くり返している

と、自然にリズムができてきます。

♪♪「いいウンチ」って?♪♪

★楽に、スッキリ出せること。

★少なくとも1週間に2~3回は出ること。

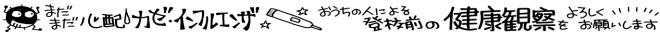


インフルエンザの出席停止期間について

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

・発熱した翌日に解熱しても、5日を経過するまでは出席停止となります。又解熱(平熱)した日 によって出席停止期間が延期されます。(4日以上発熱が続いた場合)*1月14日発送公文参照 集団生活のため、御理解の程よろしく願い致します。

☆ 朝から体調が悪いときは、 無理をせず





無理をして登枝する場合は… 体育の見学届などの準備と いつでも早退できるように 連絡先の確認を忘れずに気



欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。 症状をくわしく数えていただけると 1450E 14. 四日 四日日 出席停止省

××欠席扱いにはなりません×



教育相談月間が始まりました。わずかな時間ではありますが、担任の先生に

じっくり

と自分の話を聞いてもらえるいい機会です。特に大きな悩みはなくても、自分でも気づいていなかったことに気づいたり、日頃気になっていることが話せたり! 生徒とゆっくり話せることは、先生たちにとってもとてもうれしいことです。これを機会に、担任の先生や他の先生方、スクールカウンセラーの先生に相談したりすることが、気軽にできるようになってくれたらいいなと思います。



アサーション度チェックリスト

「アサーション」とはのぞましい自己表現のことをいいます。しかも自分を適切に表現しつつ、しかも相手を攻撃したり傷つけたりしない自己表現のことをいいます。次のチェックリストで自分のアサーション度を見てみましょう(「はい」か「いいえ」で答えてください)。

(I) 自分から働きかける言動	(Ⅱ) 人に対応する言動
 あなたは、誰かにいい感じをもったとき、その気持ちを表現できますか。 (はい・いいえ) 	11 人から誉められたとき、素直に対応できますか。 (はい・いいえ)
2 あなたは、自分の長所や、なしとげたことを人に言うことができますか。 (はい・いいえ)	12 あなたの行為を批判されたとき、受け答えができますか。 (はい・いいえ)
3 あなたは、自分が神経質になっていたり、緊張しているとき、 それを受け入れることができますか。 (はい・いいえ)	13 あなたに対する不当な要求を拒むことができますか。 (はい・いいえ)
4 あなたは、見知らぬ人たちの会話の中に気楽に入っていくこと ができますか。 (はい・いいえ)	14 長電話や長話のとき、あなたは自分から切る提案をすることができますか。 (はい・いいえ)
5 あなたは、会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりする ことができますか。 (はい・いいえ)	15 あなたの話を中断して話し出した人に、そのことを言えますか。 (はい・いいえ)
6 あなたは、自分が知らないことや分からないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができますか。(はい・いいえ)	16 あなたはパーティーや催し物への招待を、受けたり断ったりできますか。 (はい・いいえ)
7 あなたは、人に援助を求めることができますか。 (はい・いいえ)	17 押し売りを断れますか。 (はい・いいえ)
8 あなたが、人と異なった意見や感じを持っているとき、それを 表現することができますか。 (はい・いいえ)	18 あなたが注文した通りのもの(料理とか洋服など)が来なかったとき、そのことを言って交渉できますか。 (はい・いいえ)
9 あなたは、自分が間違っているとき、それを認めることができ ますか。 (はい・いいえ)	19 あなたに対する人の好意がわずらわしいとき、断ることができま すか。 (はい・いいえ)
10 あなたは、適切な批判を述べることができますか。 (はい・いいえ)	20 あなたが援助や助言を求められたとき、必要であれば断ることができますか。 (はい・いいえ)

「はい」が 10 以上あれば、アサーション度は普通以上です。「いいえ」は自己表現がうまくできていないことを示します。(I)、(II)のそれぞれの領域で半分以上「いいえ」があると、ふだんの生活や人間関係で支障を感じることがあります。