

はげんだより

12月

平成29年12月1日(金) 呉市立警固屋中学校 保健室

12月になりました。「寒い、寒い」と家の中にもより、外で体を動かしましょう。体が温まると風邪等に対抗する免疫力が強くなります。

AくんとBくん、何がちがう?

今年(ことし)は学校(がっこう)でもカゼ(かぜ)が大流行(だいいゅうこう)。Aくんもカゼをひいてしまいました。でも、クラスでなかよしのBくんは、ずっと一緒にいたのにカゼをひいていません。何が違うのかな? 違いは、カゼのもとと戦(たたか)う力の強さ(ちからつよさ)。カゼのもとが体内(たいに)に入(はい)ってきても、体が戦(たたか)ってやっつけることができたらカゼをひきません。



＼ Bくんが行っていた ／ 「戦う力」を高める4つのヒミツ

- ☆早寝早起(はやねはやお)☆ 1日3食、バランスよく食べる☆ 運動(うんどう)や温かい食べ物(あたたかいもの)で体温(たいおん)を上げる☆ ストレス(すとな)をためない
- まねしたら、体の力(ちから)をレベルアップできるかも!



インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

飛沫感染	感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む	
接触感染	ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる	
空気感染	空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む	

予防法: マスクをする / 手をしっかり洗う / 換気をする

人間関係作りのコツを身につけよう②



「空気を読む」とよく言いますが、具体的にはどうするのでしょうか? その場の雰囲気を感じ取り、相手に合わせるということかなと私は思っています。人は言葉よりもしぐさや表情等に気持ちが表れやすいため、その場の状態を理解する力があつた方が、よりよい人間関係を築けます。

教え方のポイント

友だちや下級生に教える時は、「タコのわ」

た タイミング

こ (相手の気持ちに配慮した) 言葉遣い

の わけ

わ 教える理由や効果の説明

例えば部活動や試験勉強の時、人に何かを教えるという場面があると思います。そんな時、左のポイントを頭に入れておくとスムーズにできますよ!

相手が必要としている時にタイミングよく上手に伝えられたら、一番効果がある(相手のためになる)と思います。これは大人も使えるコツです。試してみてくださいね。

