



平成 29 年 11 月 17 日 (金) 呉市立警固屋中学校 保健室



朝夕の寒さがきびしくなると、もみじは赤くなります。季節が秋から冬へと進むサインのようですね。風邪が増えるこれからの季節は、今まで以上に手洗いうがいをしっかりして、予防に努めましょう。

人間関係作りのコツを身につけよう①



皆さんは、保護者や兄弟姉妹、友だちと心地よく過ごせていますか？そして、何より自分自身と上手く付き合えていますか？人と関わることはとても素敵なことです。なるべくなら良い関係を築きたいですね。そのために、自分を知りましょう。相手を知りましょう。保健だよりでは、シリーズで、人間関係作りのちょっとした工夫をお伝えします。もし質問などあったら直接保健室に聞きに来てください。

インフルエンザが流行中！

呉市内でも、9月以降少しずつですが、流行しています。インフルエンザウイルスは免疫力が低下した人に感染しやすいです。規則正しい生活が大切です。

知っていますか？

全国約5,000のインフルエンザ定点医療機関を受診した患者数が過去5年間の流行状況をもとに定められた基準値を超えると、保健所ごとに、インフルエンザ警報

インフルエンザ警報

大きな流行の発生・継続が疑われる。

インフルエンザ注意報

【流行発生前】今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性がある。

【流行発生後】流行が続いている(終わっていない)可能性がある。

相手の気持ちを知る ヒントは、シカのごま！

相手の気持ちを知りたい時は、しぐさ、顔の表情、声の大きさ、周りの様子に注意してみよう。

しぐさ

ガツポーズ
ため息
頭をかかえる



顔の表情

笑顔
泣き顔
おこった顔

声の大きさ

大きくて楽しそうな声
小さくて悲しい声
大きなどなり声

周りの様子

周りにはどんな様子？
物がこわれている
友だちが泣いている

©2011 Koirumi & Yameda

例えば・・・何だか元気がない友だちに、皆さんならどう話しかけますか？元気がないと気付くことができますか？もし気が付いたら相手のしぐさや表情等を見て、言葉を選んでいるはず。相手の気持ちは、メール等では推し量ることはできませんね。相手の気持ちを汲み取って自分がどう関わるかを考えて行動できたら、それはとても素晴らしいことです。

