

ほけんたより2月

2023. 2 東和中学校

今月の目標

心の健康を考えよう



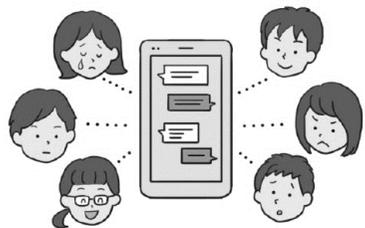
立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやるが必要になると言えるでしょう。



自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。
こんな言い方していませんか？



You メッセージ なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝たかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ 負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

まだまだ寒い冬 （こころもぼかぼか大作戦）

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉を選び。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところを目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



インフルエンザ注意報発令中!

こんな症状がでたらインフルエンザかも!

かぜの症状に加えて、突然の高熱、頭痛や寒気、筋肉・関節の痛みなど辛い症状が出たら病院で検査を受け、安静にして休みましょう。



登校前の健康観察（体温測定・体調チェック）をして、朝は熱がなくても普段と体調が違う時は家で様子を見てください。

インフルエンザの出席停止期間

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。