

ほけんだより 8月

南中学校 保健室

NO.6 R8.8.26 発行



夏休みは、たくさん思い出ができましたか？

2学期もまだまだ暑い日が続きますが、体育祭に向けた活動が本格的に始まります。「熱中症」に気を付けながら、学校生活を送っていきましょう。休み明けは、疲れやすくなっています。暑さも続き体力が消耗しているため、体調不良と感じた場合は、無理せずに早めに休養するように心がけましょう。

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



体育祭で、全力を出すために、
最高のパフォーマンスをするために、みなさんができること!

睡眠

まずは“早起き”を
意識してみよう!

朝食

1日のエネルギー源です。
しっかりと量も食べよう!

理想は自分もOK・相手もOK コミュニケーションのコツ

自分はどれ?

コミュニケーションタイプをチェック✓

攻撃的タイプ【自分>相手】



自分は大切にするが
相手を大切にできない

- ・怒りっぽい
- ・意見を主張しすぎる
- ・一方的になりがち

自分 OK

アサーティブタイプ【自分=相手】



アサーションを意識し
自分も相手も大切にする

- ・相手の立場や
価値観などに配慮
- ・自分の意見も適切に
伝えられる

相手 OK

自分と相手
それぞれの立場

相手
OKではない

コラム アサーションとは?

自分も相手も大事にする表現方法。事実は客観的にとらえ、感じたことや要望は「私」を主語にして伝える（Iメッセージ）のがポイントです。不満やストレスがたまりにくく、お互いに意見を言い合える良い関係を築けるといわれています。

非主張的タイプ【自分<相手】



相手は大切にするが
自分は大切にできない

- ・言いたいことが言えない
- ・嫌なのに断れない
- ・嫌われるのが怖い

自分
OKではない

金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？



でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス

スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てくださいね。



夏休みが明けて、なんだかそわそわしたり、落ち着かなかったりすることはありますか？そんな時は、信頼できる人、安心できる人とゆっくりお話をしてみてください。もちろん、保健室もいつでも待っています。

2学期は、みんなに今よりもっと「自分を知ること」「相手を知ること」を意識して、心の回復力をアップして欲しいと思っています。そのための活動を計画しているので、楽しみにしていてください。

本日「相談室だより」を発行しました。スクールカウンセラー、相談員との相談もいつでも受け付けています。相談希望の生徒は、志賀に声をかけてください✿

