

ほけんだより

松伏町立松伏中学校 保健室
令和5年 11月



先月は最高気温が25度以上の夏日がありましたが、ようやく空気が澄んで秋らしい気候になってきました。日差しをいっぱい浴びて元気に過ごしましょう。



居心地の良い関係を築くためにーパート2

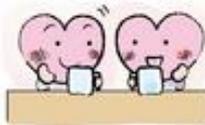


私たちは自分の思いや考えを他の人から大切にされることで安心感や居心地の良さを感じます。自分の思いを伝えるだけでなく、相手の思いを聴くことで居心地の良い関係が築けます。

聴き上手になる5つのポイント

① うなづく

作業の手を止めて、相手の目を見て聴く



うん、うん



② 反応する

「大変だったね～」

無反応はちょっとコワイかも。表情も大切



そうそう

③ ときどき質問する

「それでそのあとは大丈夫だった？」

相手が嫌がる質問はやめようね。

④ 最後まで聴く

相手の話を取りません。待ちましょう。

⑤ 「・・・」だまっているときは、少し待つ

話したいことを考えているのかも。。



話が上手でなくてもいいんです。笑いを取らなくても、全然OK！ スーパー聴き上手をめざしてみましよう☆☆

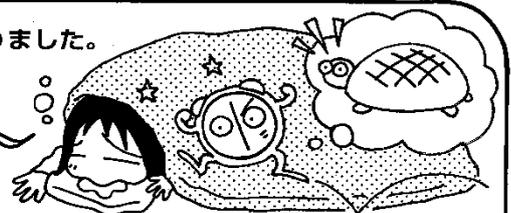
気温の低いこの時季こそ、

あたたかい朝食が 1日のパワーになります！



朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくようにしましょう