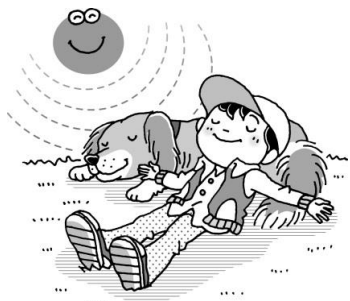


# ほけんだより 5月

平成 27 年 5 月 清風中学校



緑がまぶしい若葉の季節です。  
 ちょっと気をつけて見ると、ぐんぐん成長する  
 花や草木に気づくはず。  
 ちょうどみなさんと同じですね。  
 いろいろなものをどんどん吸収して、日々成長  
 してください。  
 雨ニモマケズ、風ニモマケズ

## スマホをいれて…さてなにしよう

スマホを使っている時間、  
 あなたはどれくらいだと思いますか？ 1時間？ 3時間？  
 それとも4時間をこえる？ ためし  
 に1日、チェックしてみませんか？  
 もし3時間も使っているなら、睡  
 眠時間7時間とすると、起きてる時  
 間の6分の1以上を使っているこ  
 とになります。もったいない！  
 見るもの・聞くもの・読むものを  
 どんどん吸収する力のある今  
 だから、心がぐっとくるよう  
 な時間をたくさん過ごしてほしいです。  
 スマホをいれて、なににする？

## 連休中、生活リズムの崩れに注意



## 新しい環境で疲れていませんか？



明日に備えて早めに休みましょう

## 長〜く伸びていませんか？

つめは、物を持ったり、指先を守つたり  
 するためになくてはならないもので  
 すが、伸び過ぎは危険です。  
 つめが伸びていると、友だちに当たつ  
 てけがをさせたり、指先が何かにぶつ  
 かった時、つめが折れて痛い思いをするこ  
 ともあります。

## ★伸び過ぎサインを チェック

手のひら側から指先を見たとき、つめ  
 がはっきりと見えたなら、伸び過ぎのサイ  
 ンです。1週間に一度はチェックして、  
 伸びていたら切る習慣をつけましょう。



私たちは、  
 何を手がかりに  
**コミュニケーション**  
 しているのでしょうか？



よく考えて  
 みましょう。  
**「伝え合う」**こと、  
 本当にできて  
 いますか？



自分の気持ちや考えを  
 ほかの人に伝えたいときは、  
 それを話したり、書いたりして  
 伝えるでしょう。

同じようにして、  
 ほかの人の気持ちや考えを  
 知ることもできます。  
 そのほかに、表情や声も  
 大切な手がかりになります。



同じ「いいよ」でも、  
 表情や声の調子で  
 違うんじゃないかな？



「コミュニケーション」って  
 聞いたことがありますか？

「会話や文字など、  
 見たり聞いたりするものを通して、  
 感じたり、考えたりしたことを  
 伝え合う」ということです。



「顔で笑って、  
 心で泣く」  
 なんてことも  
 あるんじゃないかな？



表情はコミュニケーションの  
 大切な手がかりのひとつですが、  
 表情に隠された気持ち  
 がある場合もあります。

あなたは軽い気持ちでからかったり、  
 ちょっといじったりしただけのつもりでも、  
 相手は傷ついている可能性があるのです。

笑って聞いているから  
 平気だろうと思って、  
 相手は心の中で泣いているかも  
 しないのです。

# 伝えることと受け取ること

新学期が始まって、約1カ月。  
 たくさんの新しい友だちや先生に出会って  
 ワクワクする反面、うまくつきあっているか  
 不安を感じている人も多いのでは？  
 今日、人と人とのかかわり方について  
 一緒に考えてみましょう。

笑って穏やかに言えば、  
 「ああ、いいんだな。よかった」と思うし、  
 怒った顔で強く言えば、  
 「本当はダメなのかも。どうしよう…」  
 と思うはずです。

人間は、相手の表情を見て  
 気持ちを感じとることのできる  
 脳の働きを持っています。

赤ちゃんは、  
 自分に向けられる  
 表情のまねをします。

人とのかかわり  
 お互いの世界を  
 広げていけると  
 いいですね。



親しい相手でも、  
 言葉を省略しないで  
 話すことが大切です。

言葉だけでなく、  
 表情や声の調子、  
 身ぶりや手ぶり全部が、  
 あなたの気持ちや考えを伝えます。

それらのことが、  
 相手の気持ちを受けとる、  
 大切な手がかりになることを  
 忘れないでください。



「伝える」  
 「受け取る」の  
 両方が  
 できているかな？



こちらは「言ったつもり」  
 「分かってくれたはず」と思っている、  
 相手に伝わっていないならば、  
 言わなかったのと同じになってしまいます。

### ◆ 保健室のイチケツ ◆

◆ ドアはノックしてから ◆  
 ケガの手当てや相談などしているこ  
 とがあります。保健室だけではありま  
 せんが、必ずノックを。

- ◆ 血のついたティッシュは ◆  
 ケガや鼻血をふいて汚れたティッ  
 シュは紙に包んで捨てましょう。
- ◆ 借りたものは、きちんと返す ◆  
 保健室で貸し出したものは、きちん  
 と返してね。
- ◆ ちょっと待ってね ◆  
 他の人の手当てをしているときは、  
 順番を待ってね。緊急のときは別。
- ◆ 気持ちよくあいさつ ◆  
 ありがとうございました、は
- ◆ 気持ちよくなる魔法のことば。 ◆