

# ほけんだより



福智高校 保健部  
2017. 7月



## ジメジメ注意報。

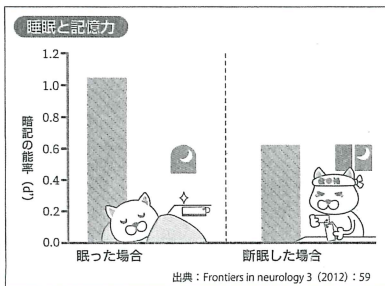
梅雨の時期は湿度も高く、雨の日は急に気温が低くなり、体調を崩しやすい時期です。期末考査や、クラスマッチも目前です。睡眠不足や食事を抜くなどの不規則な生活で抵抗力を落とさないように気をつけて下さい。また、食中毒やウイルス性胃腸炎の感染にも注意が必要です。食事前やトイレの後の手洗いをしっかりと行いましょう。ジメジメする梅雨の時期ですが、上手に乗り越えていきましょう。



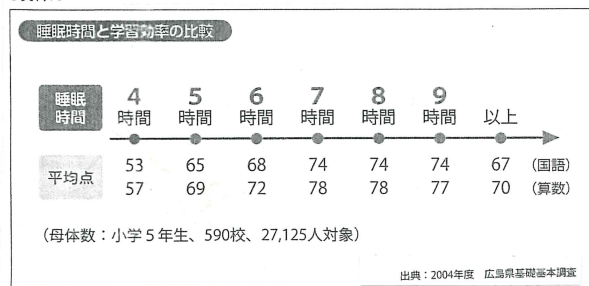
## 期末考査1週間前。一夜漬けですか？

睡眠は「何もしていない時間」ではなく、「心身ともに健康に生きるための全身のメンテナンスを行う時間」です。身体の成長を促すホルモンの分泌や、全身の組織の修復、さらには、記憶の整理や定着、感情も整理されています。一夜漬けのテスト勉強では、その記憶を整理したり、定着することができないため成績も悪化してしまいます。(資料15、資料16 「健」7月号より)

●資料15



●資料16



## クラスマッチではこまめな水分補給を！

周囲の人にも気にかけて声を掛け合い、こまめな水分補給を心がけて下さい。様子がおかしいと感じたときは、すぐに知らせて下さい。

運動時の水分補給のポイントは

軽い脱水症状のときは、まだのどが渇いた感じがしません

だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渇く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。



## 自分の気持ち 言えてますか？

～自分も相手も大切にできるコミュニケーション～



考えてみよう！

期末考査1週間前。

友達に貸したノートが、破れたり、汚されたまま返ってきた…  
そのときあなたならどうしますか？



マジむかつく!!  
なんか言うことあるやろ!!

< 攻撃的タイプ >  
自分だけの気持ちを伝えてしまい、相手の気持ちは無視・軽視するタイプ。



ひどいな…  
謝ってほしいけど、何とも思っていないのかな……

< 非主張的タイプ >  
相手の気持ちばかりを考えて、自分の気持ちは伝えられないタイプ。



大事に扱ってほしかったな。  
汚れてしまったのはもう仕方がないけど、謝ってほしいんだ。

< アサーションタイプ >  
相手の気持ちも考えた上で、自分の気持ちもきちんと伝えられるタイプ。

みなさんは普段どのタイプでしょうか？ついカッとなって攻撃的な言葉を出してしまったり、思っている口にはできず我慢してモヤモヤしてしまったりそれぞれだと思います。そこで知ってほしいのがアサーションタイプ。「相手の気持ちも考えた上で自分の気持ちも伝える」ということを知り、ぜひ練習してほしいと思います。



## やってみよう！ I (私は) メッセージ

1メッセージは主語を「私」にして、『相手の言動が自分に対してどのような影響を与えたのか』を伝える方法です。

例)「ちゃんと参加してよ!!」  
→「あなたが手伝ってくれると(私は)とても助かるな。」

例)「なんでLINE返信してくれんの?!」  
→「なかなか返信がなくて(私は)心配だったんだよ。」



相手に自分の感情を伝えるとき、YOU(あなた)メッセージで自分が不快になっていることを感情的に伝えてしまうことが多くあります。「相手は自分の鏡」という言葉がありますが、あなたが攻撃的になると、相手も攻撃的になることが多いです。「相手の言動」「私の感情」「具体的な影響」の3つをポイントにIメッセージで「私」を伝えましょう。