

ほけんだより 12月号

古知野高 定時制

保健室 12/10

12月10日は「人権デー」

「人権」とは「すべての人々が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利」あるいは「人間が人間らしく生きる権利で、生まれながらに持つ権利」であり、だれにとっても身近で大切なもの、日常の思いやりの心によって守られるものだといわれています。

【出典：法務省 HP より】

みんなで知る・考える



多様性と共生社会

自分も相手も大切に「アサーティブコミュニケーション」を知ろう

自己表現の3タイプ

攻撃的 (アグレッシブ)

相手の意見や気持ちを無視、軽視した自己主張。相手に自分の思い通りになってほしいと思い、優位に立とうとする態度をとる。

非主張的 (ノン・アサーティブ)

相手に従い、様子を伺う態度をとる。相手に配慮しているようで率直でなく、自分のことも大切にしないため、ストレスを感じやすい。

主張的 (アサーティブ)

自分の気持ちや考えを率直に、場の状況にあった表現をする。譲ったり譲られたりしながら歩み寄り、それぞれに納得のいく結論を出そうとする過程を大事にする。

「アサーティブコミュニケーション」は、自分と他人を「対等」に位置付けているところが特徴です。自分と相手に意見が違ったときでも、互いに尊重しあうコミュニケーションを目指したいところですね。

まちがいさがし *まちがいは7つあります* (答えは保健室前に掲示)



冬休みに向けて

生活リズムのリセットは 早起きから



*日光を浴び、朝食をとると、寝つきに関するホルモンが作られ、体内時計が整います。



喫煙、飲酒は20歳から 誘いにのらない

*20歳未満の喫煙、飲酒は法律で禁止です。

手洗い、換気を続けよう 感染対策に注意



不織布マスクで

マスク肌荒れ



度重なる手洗いと
アルコール消毒で...

手荒れ



冬休みは治療のチャンス

今年のうちに治療をすませよう



保護者会にて、「健康診断未受検のお知らせ」および、視力、歯科、耳鼻科の「治療勧告書」を再配布いたします。なお、すでに治療が済んでいる場合は、保護者の方で結果を御記入いただき、御提出をお願いいたします。
※年末年始は受診が難しい場合がありますので、お早めに予定をたてられますよう、お勧めいたします。

スマホと健康・・・SNS 使用は責任をもって

11月の保健講話で、SNS の利用について取り上げたところ、「これからの使い方を見直したい」という感想が多く集まりました。「人を傷つける書き込みや拡散などをしない」、「SNS 上の知り合いとは会わない」ことを守り、安全な使用を続けていきましょう。

誹謗中傷は犯罪です。



無責任な書き込みはしません!