ほけんだより

加須市立昭和中学校 保健室
2023.2.24

２月は「生活習慣病予防月間」です。
生活習慣予防のために日々の生活を見直しましょう！
健康の基本は、“栄養・睡眠・運動”です。

寒くても換気しよう

換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。

感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。

換気のポイントは“空気の流れ”

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

大事にしたい…人との“対話”

近年、情報技術がますます発達し、ネット、ＳＮＳ、スマホなどは生活に不可欠なツールとなってきました。しかし、その便利さゆえに依存してしまい、本来は会って話したほうがよいこともスマホで…。相手とささいなすれ違いはときに誤解や疑念につながり、思わぬ問題を生んでしまうこともあります。いつでもどこでも相手とコミュニケーションがとれる手段が増えた時代だからこそ、心を通わせる“対話”も大事にしていきたいですね。

【コミュニケーションのコツ】

自分も相手も大切にする Ｉメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？

You メッセージ

なんであんなミスするの!?　ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

Ｉ メッセージ

負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Ｉメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

大人でもイライラしたり、不安だったりすると、「（あなたは）なんでできないの！どうしてわからないの！」と言いがちです。“私”を主語にして、気持ちを上手に伝えましょう。まず、自分の気持ちに気づいて、自分を大事にしながら相手も大事にしましょう。