

# ほけんだより8

August



## 夏休み前特集号

健康で充実した  
夏休みを過ごそう

令和5年7月20日  
北区立神谷中学校

いよいよ明日から待ちに待った夏休みです。新型コロナウイルス感染症が5類になり、学校生活や行事も通常に戻ってきましたが、花火や夏祭りなど、これまでの自粛されてきたものも楽しめるようになってきました。感染症は終息していないため感染症への注意も必要ですが、熱中症対策をしっかりと行いながら、暑さに負けず、健康で充実した夏休みを過ごしましょう。

9月に、リフレッシュしたみなさんと会えるのを楽しみにしています！

## よい生活リズムをつくる3つのヒント



### ① 学校に行く日と同じ時刻に起きよう！

「規則正しい生活」とは、早起きのこと！



- 毎日同じ時刻に起きて朝食を食べよう
- カーテンを開けて朝日を浴びよう
- 23時前に、寝よう

### ② 体をこまめに動かすクセをつくろう！

運動だけではなく、生活に工夫を！



- エレベータを使わず階段を昇り降り！
- 部屋のそうじや、家のお手伝いを！
- 室温は28℃、外との差は5℃までに。

### ③ 寝る前のスマホをやめよう！

画面の光を浴びると、リラックスできません



- 寝る1時間前に電子機器はOFF
- SNSを使わず友人と交流しよう
- アウトメディアにチャレンジ！



### アウトメディア チャレンジ！

- Lv.1 食事中は触らない
- Lv.2 1日2時間以内
- Lv.3 1日中使わない



## 「定期健康診断の記録」を配います！！

夏休みの三者面談にて、令和5年度の定期健康診断の結果を、お渡しします。健康状態やこの一年間の成長の様子について、しっかり確認し、自分の健康について考えるきっかけにしましょう。中学生の時期は、身長や体重などの体位が発育するだけでなく、それに伴って心臓や肺などの内部器官や筋力・持久力などの体力面も急速に発達します。心身の発育・発達には、睡眠・食事・運動などの毎日の生活が重要です。よいリズムをつかって生活しましょう。

また、治療が必要な場合は、夏休みの間に医療機関を受診し、お知らせの用紙を保健室へご提出ください。「定期健康診断の記録」は、ご家庭にて保管してください。

# 知っている 話し上手 聞き上手に!? ちょっとしたコツ 教えます

あなたは相手をあきさせない話ができる  
「話し上手」でしょうか？  
それとも人の話を引き出すのがうまい  
「聞き上手」でしょうか？  
上手なコミュニケーションのためには  
どちらも必要ですが、ちょっとしたコツが  
その助けになることもあります。



## 話し上手になるための ちょっとしたコツ



### ● 表情豊かに話す

話し上手な人は表情が豊かです。ずっと下を向いていたり、無表情で話をするのではなく、話す内容や感情に合わせて表情を変えてみましょう。話の内容も伝わりやすくなります。



### ● リズムを大切にす

会話には「リズム」があります。自分だけが一方的に話す、質問をしたのに相手の答えをちゃんと聞かないといった話し方はNG。相手の話をさえぎらず、キャッチボールのようにリズムよく会話することを心がけましょう。

### ● ネガティブな言葉を使わない

ネガティブな言葉をできるだけ使わないよう心がけましょう。どうしてもネガティブな言葉を使わなければならないときは「嫌い」→「好きじゃない」、「やりたくない」→「苦手」などと言い換えてみましょう。



## 聞き上手になるための ちょっとしたコツ

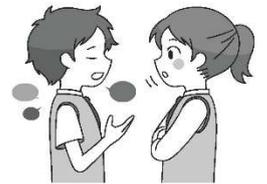


### ● 相手の話に興味をもつ

自分に興味をもってくれる相手とは「もっと話したい」と思うもの。相手の話で興味をわく部分を探して、その話題が広がるような質問をしてみましょう。きっとたくさん話してくれるようになりますよ。

### ● あいづちをうつ

単に話を聞いているだけでは一方通行の会話になってしまいます。「話していて楽しい」と感じてもらうために、相手の話にあいづちをうったり、リアクションを返したりしましょう。



### ● 無理に会話を続けようとするしない

聞き上手な人は、会話が続かず静かになってしまった場合でも、相手が話すまでゆっくりと待つことができます。相手が話すペースを知り、自然な会話を楽しめるようになりますよ。

## 自分を知ろう！ 話すのが好き？ 聞くのが好き？



- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ①話で笑いをとるのが好き          | <input type="checkbox"/> ⑤話を聞いているとき、質問をよくする    |
| <input type="checkbox"/> ②会話のテンポに気を付けている       | <input type="checkbox"/> ⑥相談を持ちかけられることが多い      |
| <input type="checkbox"/> ③話しているときの表情が豊かだと言われる  | <input type="checkbox"/> ⑦人に話を振ることが多い          |
| <input type="checkbox"/> ④ネガティブな言葉は使わないようにしている | <input type="checkbox"/> ⑧話を聞いているとき、あいづちをよく入れる |

①～④にチェックが多かった人は「話すのが好き」、⑤～⑧にチェックが多かった人は「聞くのが好き」という傾向があります。どちらの力もうまく伸ばせるといいですね。