令和5年8月28日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

夏休みは楽しく過ごせましたか。今工野球部の応援からスタートした夏休みも終わり、2学期が始まります。夏休み明けは、生活リズムが崩れてしまうのか、体調不良を訴える人が多い印象です。また、暑さが厳しく、まだまだ熱中症対策が欠かせません。体調を崩しやすい時期だということを自覚して、自分の健康を気遣うことが大切です。学校モードに切り替えて、元気に2学期をスタートしましょう。

健康診断で治療勧告のお知らせをもらった人へ

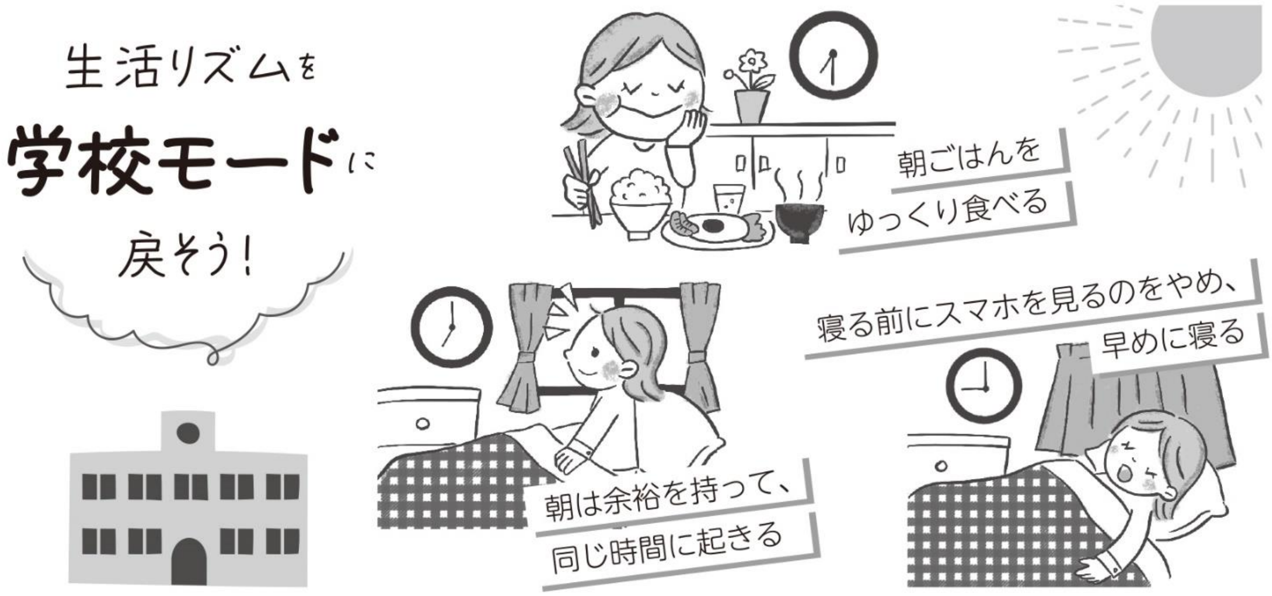
一学期の健康診断で異常があった人には、「受診のお知らせ」を配布しています。

もう受診は済みましたか。通院（治療や検査）が終わった人は、受診報告書を学校に提出してください。治療継続中の人は、終わり次第、提出してください。

今治市　18歳に到達する年度末までの子ども医療費助成

今治市から案内があったと思いますが、令和5年8月1日から18歳に到達する年度末までの医療費助成がスタートしました。詳しくは、今治市のHPをご確認ください。

なお、学校の管理下でけがをした場合は、これまでどおり日本スポーツ振興センターの給付金が優先されます。お子様を通じて保健室までお知らせください。



9月は3年生の就職試験がスタートしたり、運動会に向けての準備がスタートしたりと、やることが盛りだくさんです。時間や心に余裕がないと、必要以上に不安になったり、普段より口調や態度が強くなってしまったりして、自分も周りも傷ついてしまうことがあるかもしれません。

そうならないように、時間と心にゆとりを持つことが大切です。生活習慣を整えて、時間に余裕を持ちましょう。不安な気持ちは誰かに打ち明けたり、仲間同士で励まし合ったりして、ほどほどに心の息抜きをしましょう。結果だけでなく、それまでの過程や努力した自分も大切にしてほしいです。

こころにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来てくださいね。

チャイルドライン	こころのほっとチャット	生きづらびっと
0120-99-7777		

話し上手・聞き上手のコツ教えます

あなたは、相手を飽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。そのコツを紹介します。久しぶりにクラスメイトと話すのに、緊張している人もいるかもしれません。できそうなことからやってみて、どちらの力もうまく伸ばせるといいですね。

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、無表情で話をしたりするのではなく、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。

○ リズムを大切にする

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掛けましょう。

○ 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に心掛けましょう。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。相手の話で興味がわく部分を探して、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しない

聞き上手な人は、会話が続かずに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しょう。