



冬休みを有意義に過ごそう

今年の冬休みは、去年より少し短い14日間です。クリスマスやお正月、旅行など楽しい計画が台無しにならないように、規則正しい生活を心がけ、不要不急の外出を控えるなどの感染症対策をしっかりと行ってください。

年末年始は、医療機関の診察体制が通常とは異なりますので、**事前に地域の医療機関を確認**しましょう。

石けんを使って手洗い・手指の消毒



石けんで15秒以上洗う。→アルコール消毒をする。

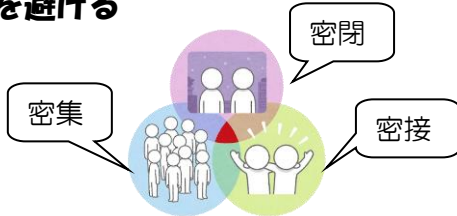
外出先でのマスクの着用（せきエチケット）



マスク着用を徹底する。

せきエチケットをする。

「3密」を避ける



3つの「密」が重なる場所は、特に避ける。

体調が悪い時は外出を控える



体調が悪い（熱がある、かぜ症状がある等）の時は、自宅で療養する。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

しっかり寝よう

+ 楽しいイベントが多い冬休み。
+ でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

- 適度な運動
- 寝る時間・起きる時間を一定にする
- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 寝る前にスマホやゲームをしない



なんでダメなの？

お酒のたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

学校保健委員会が開催されました！～12月15日（金）～

★学校保健委員会とは

学校における様々な健康問題を協議し、家庭や地域と連携して健康づくりを推進するために開催し、健康な生活の向上に必要な資質や能力を培うことで、「生きる力」を育むことを目的としています。

今回は、スクールカウンセラーの鳥井先生にお話をいただきました。

講話「前向きに生きるコツ～メンタル・ヘルス～」

去年のメディア利用についてのアンケートを行ったところ、長い時間動画を見たり、SNSを利用していることが分かりました。学校でもSNSのトラブルが目立つようになってきています。SNSのやりとりでは、相手の顔が見えないので、表情や反応が分



かりにくいことがあります。実際の人間関係でも、誤解を生んだり、間違っ
て伝わってしまい、トラブルになることもあると思います。今回の講話を聞いて、人間関係を見直すきっかけになりましたか？

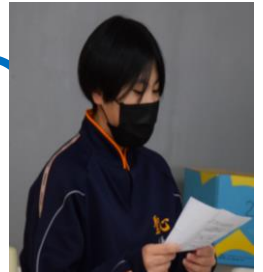


★アサーションとは

自分も相手も大切にしたい自己表現のこと。自分の意見や考え、気持ちなどを素直に、正直に、状況にあった適切な方法で述べること。

★リフレーミングとは

見方や考え方によっては、マイナスなこと（欠点）もプラス（長所）になる。



★自己表現の3つのタイプ

- ①攻撃的タイプ・・・一方的に自分の主張を押しつけて相手のことを大切にしない。
- ②非主張的タイプ・・・相手を優先し、自分のことを後回しにする。表現・主張をし損なう。
- ③アサーティブなタイプ・・・自分のことを大切に、相手のことも大切にする。

I'm OK
You're OK
になろう！

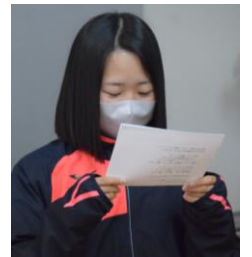


★考え方を改めてみよう

「～べき」「～ねばならない」を



「～の方が良い」「～に越したことはない」に



★幸せに生きるために大切なこと

自他尊重

★アドラーの幸せになる3条件

- ①自分が好き
- ②人が信頼できる
- ③人の役に立つ

人は幸せになるために
生まれてきた



【学校薬剤師より】

悩みや困った時には、鳥井先生に相談したり、武井先生や担任の先生に話を聞いてもらったりしましょう。きっと力になってくれます。

アサーションを身に付けるには、繰り返しの練習が必要です。

困ったときには相談に来てください。少しでも楽しく、幸せに生きられるように一緒に考え、一緒に成長していきましょう。 スクールカウンセラー：鳥井