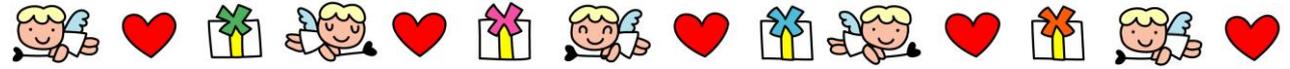


保健だより

No.11

令和6年 2月 6日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
主任養護教諭



2月4日は立春でした。昨日、今日はとても寒いですが、2～3月は暖冬が続き、春の訪れも早いそうです。平年に比べ暖かい日が多いようですが、寒気が流れ込むと急に厳しい寒さとなります。学校では、感染症予防のため、常時換気または休み時間ごとに換気をしています。室内でも寒さを感じるお子さんもいるかと思しますので、調整しやすい服装で登校するようお願いいたします。

花粉症の季節が やってきました

花粉症対策を始めましょう！

日本気象協会によると、スギ花粉は、東京では2月上旬に飛散開始し、2月下旬からピークを迎えるそうです。ピークを迎える前から、万全な花粉対策を心がけましょう。



帽子・マスク・メガネ
をする



ツルツルした素材の
服を着る



室内に入る前に
花粉を払い落とす



手洗い・うがいをする



洗顔する



花粉の量をチェックする

自分の考えをきちんと伝えよう

自分の考えを友だちなどに伝えるとき、どのように伝えますか？

自分の考えを伝える「自己表現」には3つのタイプがあります。自分のことだけを考えて相手の考えを無視する「こうげきの自己表現」、自分より相手の言い分を優先する「受け身的な自己表現」、そして自分も相手も「おたがいを大切にしている自己表現（アサーション）」です。

(例) 友だちから「サッカーをして遊ぼう」とさそわれましたが、自分はドッジボールがしたいと思っています。そのとき、どのように相手に伝えればよいでしょうか？



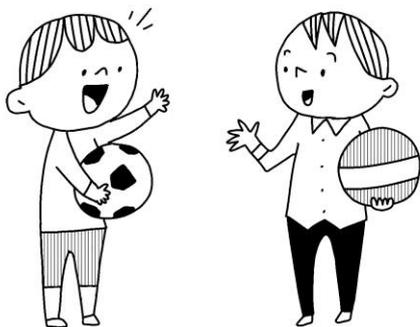
「こうげきの自己表現」の場合

友だち「サッカーやろう！」
自分「ドッジボールでないといやだね」
言った直後は自分では満足しますが、相手はいやな思いをするため、はなれていってしまいます。



「受け身的な自己表現」の場合

友だち「サッカーやろう！」
自分「(ドッジボールがやりたいけど…)サッカーで別にいいよ…」
友だち「(ぼくと遊ぶのがいやなのかなあ…)」
本当の気持ちを伝えずにがまんすると、自分自身はストレスがたまり、相手にも不信感が生まれることもあります。



「おたがいを大切にしている自己表現（アサーション）」の場合

友だち「サッカーやろう！」
自分「○○君はサッカーがやりたいんだね。でもぼくはドッジボールをしたいなあ。どうしようか？」
友だち「ほかのみんなにも聞いてみよう」
相手の気持ちを大切にしながら、自分の考えもきちんと伝えることで、おたがいに納得ができる結論に結びつけることができます。