

# ほけんだより4月

郡山商業高校 平成30年4月発行 <No.1>

進級・進学おめでとうございます。新入生を迎え、新年度がスタートしました。1年生の皆さんは何もかもが新しく、緊張することばかりですね。2、3年生も新しい環境へと変わりますが、“あせらず、ゆっくり、少しずつ慣れていってください。

毎月発行する保健だよりでは、保健行事のお知らせのほか、皆さんが元気に過ごせるよう【健康】について考えていきたいと思っています。



## 健康診断がはじまります



内容	日にち	対象	時間
身体測定	4/13 (金)	全学年	3~4校時
歯科検診	4/17 (火)	1、2年	8:50~
尿検査 (一次)	4/18 (水)	全学年	朝
結核健診	4/19 (木)	1年、教職員	12:45~
歯科検診	4/24 (火)	3年	8:50~
心電図検査	4/25 (水)	1年	8:50~
尿検査 (二次)	5/9 (水)	再検査・未提出者	朝
尿検査 (三次)	5/30 (水)	再検査・未提出者	朝
内科健診	5/30 (水)	3年	13:00~
内科検診	6/6 (水)	2年	13:00~
内科健診	6/8 (金)	1年	13:00~

### 校医紹介

検診等でお世話になる先生方です。

☆学校医(内科)  
天田 康 先生  
(天田内科クリニック)

☆学校歯科医  
佐藤 政徳 先生  
(ファミリー歯科医院)

☆学校薬剤師  
山田 善之進 先生  
(あさかのもり薬局)



## みんなの保健室、気持ちよく過ごすためのルールです



### ▼▼ 保健室利用は… ▼▼

- 具合の悪いとき、ケガをしたとき
- 身体の様子を知りたいとき
- 健康について知識を深めたいとき
- 悩みがあるとき

保健室には養護教諭が2人います  
石田 智子 & 信成 美香 です



### ▼▼ 守ってほしいこと ▼▼

- ◎できるだけ休み時間に利用し、授業中に来るときは、必ず担任か教科の先生に話してから来ましょう。
- ◎自分の状態を詳しく話しましょう。(いつから、どこが、どんな様子なのか)
- ◎器具や本は無断で使用せず、大切に扱きましょう。
- ◎休養している人もいますので、騒がないようにしましょう

新入生のみなさん、はじめまして。在校生のみなさん、またまたよろしく。今年も保健室は、みなさんが**こころとからだの健康を保持増進できるように**、少しでもお手伝いしていければと思っています。マナーやルールを守りつつ、互いに気持ちよく過ごすため、協力のほどよろしくお願いいたします。



## 独立行政法人日本スポーツ振興センターについて



この制度は、学校管理下での災害（負傷・疾病）が発生し、医療機関を受診した場合に、医療費を請求できる制度です。

### 1 給付対象は…

授業中、休み時間、部活動中、登下校中、学校行事などの学校管理下でけがをして、医療機関を受診した場合が対象になります。給付額は、窓口での支払いの有無によって決まります。

### 2 手続きは…

けがをして、医療機関を受診した場合は、生徒本人が保健室に来室して手続きを行います。



### 3 給付されない場合は…

- ・医療費の合計が5000円以下の場合（病院の窓口支払いが1500円以下）
- ・保険診療以外で治療を受けた場合（歯科の自由診療、整体治療など）
- ・交通事故等で相手から補償を受けた場合

## 「自分」を伝えるコミュニケーション

### ■日常生活に役立つアサーション

アサーションとは、相手の状況や気持ちも考えたうえで、自分の気持ちもきちんと伝えられるようなコミュニケーションのことをいいます。

#### 【例】もし、友達が待ち合わせに遅れてきたら…？

<攻撃的タイプ>



なんだよ！人をこんなに待たせやがって！もうおまえなんか知らない！

自分の気持ちばかりを伝えて  
相手の気持ちは無視

<非主張的タイプ>



予定がくるっちゃった…本当は時間どおりに来てほしかったな

相手の気持ちを尊重しすぎて  
自分の気持ちを抑えてしまう

<アサーションタイプ>



楽しみにしていたから残念だな…  
今回は仕方ないので、今度埋め合わせしてね！

相手の気持ちを尊重しつつ  
自分の気持ちも伝えられる

### ■「私メッセージ」をうまく使おう！

★「私メッセージ」とは、感じたことや考えたことを自分の視点から伝えることです（主語が私）。

まずは、自分の気持ちを把握することから始めましょう。自分はどうしたいのか、自分は何を考えているのか、自分の今の気持ちは？などです。

★「私メッセージ」の対極にあるのが「あなたメッセージ」です（主語があなた）。

あなたメッセージはものごとの責任を相手に任せ、責めるような印象を与えてしまいます。あなたメッセージではなく、私メッセージを使って、相手に威圧感を与えないような印象を。

【例1】「(あなたは)何で手伝ってくれないの!？」⇒「今これを手伝ってもらえると(私は)助かるな。」

【例2】「(あなたは)約束の時間を過ぎたのに連絡がないよ!」⇒「何かあった？連絡ないから(私は)心配したよ。」



誰もが自分の考えかたや感じかたを持っているため、相手が自分と同じように考えたり感じたりするとは限りません。意見や感情を伝えるときは、あくまでも自分のものとして伝え、相手の立場を尊重しながらコミュニケーションをとっていくのも大切なことです。

【参考： 少年写真新聞 心の健康ニュース 451号付録】