

# 保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

平成30年5月15日 NO. 2  
海田中学校保健室発行「絆」

新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。5月の連休や体育祭も終わり、そろそろ疲れが出てくるころです。緊張や戸惑いから心が不安定になり、不調を訴えやすくなるのもこの時期です。

保健室は、心とからだのケアの場です。皆さんが心身ともに健康で楽しく過ごせるように様々なサポートを行います。『表現力』『コミュニケーション能力』を高める取組も行います。

## 保健室では、皆さんの表現力を高めるために・・・

★ 体調の様子は、できるだけ自分の言葉で話す。

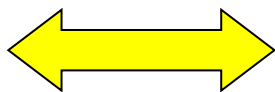
★ 感謝の気持ちを伝える。

「いつ」「どこで」  
「何をして」  
「どうなった」

自分の  
言葉で  
話してね



自己表現力を高め、  
コミュニケーション  
能力を身に付けよう。



出る時は  
「あいがとう  
ございました」



## コミュニケーションの3つのタイプ

心地よいのはどれ？

### 攻撃型



相手のことを考えず、自分の  
言いたいことをおしつける。  
(いばりやさん)

### 受動型



相手のことを気にし過ぎて  
言いたいことがはっきり言  
えない。(おどおどさん)

### 自己表現型



自分のことも相手のことも  
考えて、自分の考えをうまく  
伝える。(さわやかさん)