ほけんだより 9月

2026年9月1日 No.7
札幌市立前田北中学校
保健室だより



２学期の始まりは前期定期テストでしたが、今週末は「こもれびの日」があります。

行事は、多くの人とかかわり合いながら活動し、お互いの意見や気持ちを交わし合い、調整しながらすすめていく場面が多くなります。そのようなときに上手なコミュニケーションがとれると、学級や学年、学校全体がよい雰囲気になります。そのような空間は居心地もよくなりますよね。上手くいかないことが続いた時にはプリント裏の図のような「コミュニケーションのコツ」も参考にしてください。

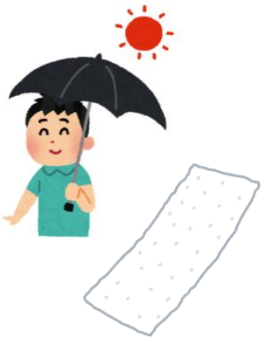
こもれびの日に向けて

給食
あります

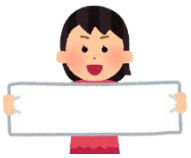


学校モードへ切り替え、体調万全に当日を迎えてほしいです。

前日までに持ち物の確認と準備をし、当日は体調不良やケガが起きないよう気をつけてください。持ち物は、水筒またはペットボトル１－２本を用意し、いつでも水分補給できるようにすることや帽子や日傘、タオル、また、必要に応じて日焼け止めの使用など、当日の天候に合わせて準備をお願いします。

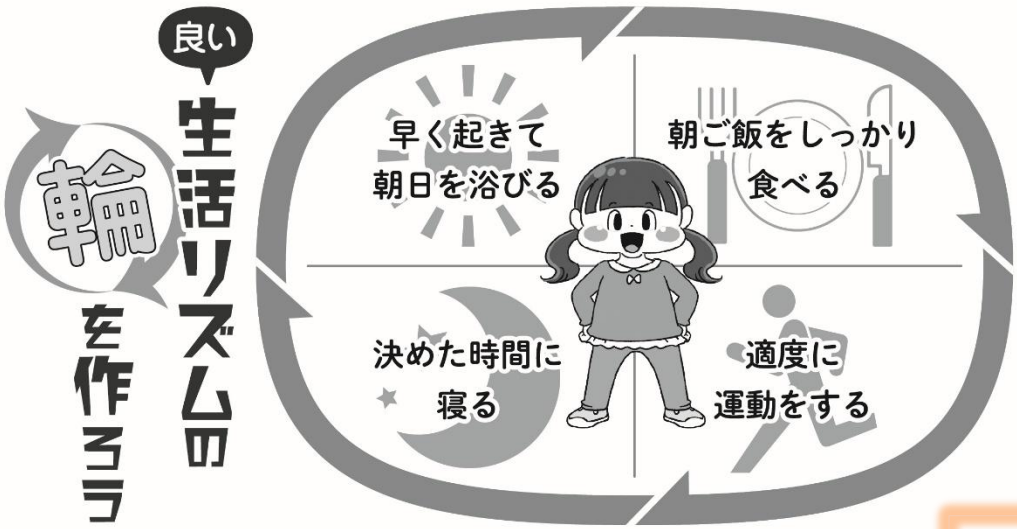


◆◆◇　今日からやってほしいこと　◇◆◆



1　十分に睡眠をとる
2　朝食をとる
3　持ち物を確認し、準備する

〇必須：水筒（あるいはペットボトル）、帽子や日傘、タオルなど、日差しから守るもの
〇必要に応じて：日焼け止めの使用可、着替え用Ｔシャツなど





湯舟につかるのもおすすめ



寝る前にスマホをみないのはかなり有効！

キーワードは
「アサーション」

理想は自分もOK・相手もOK

コミュニケーションのコツ

２学期は行事が多く、たくさんの人とかかわり合いながら活動する時間が増えます。行事はお互いの意見や気持ちを交わし合い、調整しながらすすめていく場面があり、そのようなときに上手なコミュニケーションがとれると、学級や学年、学校全体などがエネルギーにあふれ、よい雰囲気になります。居心地もよくなりますよね。上手くいかないことが続いた時には下の図のような「コミュニケーションのコツ」も参考にしてください。

アサーティブタイプ
はこちら

自分はどれ？

コミュニケーションタイプをチェック✔

攻撃的タイプ【自分>相手】



自分は大切にするが
相手を大切にできない

・怒りっぽい
・意見を主張しすぎる
・一方的になりがち

アサーティブタイプ【自分＝相手】



アサーションを意識し
自分も相手も大切にする

・相手の立場や
価値観などに配慮
・自分の意見も適切に
伝えられる

自分 OK

相手
OKではない

自分と相手
それぞれの立場

相手 OK

自分
OKではない

非主張的タイプ【自分<相手】



相手は大切にするが
自分は大切にできない

・言いたいことが言えない
・嫌なのに断れない
・嫌われるのが怖い

コラム アサーションとは？

自分も相手も大事にする表現方法。事実は客観的にとらえ、感じたことや要望は「私」を主語にして伝える（Ｉメッセージ）のがポイントです。不満やストレスがたまりにくく、お互いに意見を言い合える良い関係を築けるといわれています。

人それぞれ

学校にはいろんな環境で育った人がいて、それぞれ異なる価値観を持っています。その中で、自分の意見が言えないと心が疲れてしまいますし、逆に自分の意見ばかりを言うと周りを振り回すことになりかねません。普段のあなたはどうですか？

好きなこと

大事にしていること

苦手なもの

考え方