

# ほけんだより 11月

## インフルエンザが流行入りしました！



10月16日に愛知県でインフルエンザが流行入りしたとの発表がありました。例年より1か月ほど早い発表のようです。最近はやや早い時期に空気を感ずる日が増えてきて、体調を崩しやすい時期でもあります。

なんだか調子がよくないかも…と思ったら、無理をせず、いつもより早く寝るようにして、睡眠をたっぷりとるようにしましょう。また、感染対策もしっかり行いましょう。

## 11月12日は秋の歯科検診です

下山地区では学校歯科医の荻野先生（荻野歯科医院）のご厚意で秋にも歯科検診を実施していただいています。今年度は11月12日に秋の歯科検診を行います。

永久歯（大人の歯）は失ってしまうと二度と生えてきません。実は、歯を失う原因は虫歯よりも歯周病（歯肉炎が進行したもの）が多いです。下中生は歯肉炎（G）や歯肉炎の初期段階（GO）の子が多いです。歯みがきの仕方を見直す必要があるかもしれませんね。

検診は自分の普段の歯みがきを振り返るよい機会です。結果が返ってきたら今回は「歯肉の状態」にも注目してみましょう。また、治療が必要と判断された人はなるべく早めにかかりつけの歯科医を受診し、治療などを受けましょう。



## 今月は「メディアと上手に付き合う1週間チャレンジ」実施月です！

前回までのチャレンジシートも返却しています。前回「X」だった部分が「O」にできるように、今日から4日間がんばりましょう！（11月14日（金）までにすべて記入し、11月17日（月）に各学級の保健給食委員会の人へ提出してください）

### 保護者の皆様へ

- 今月は「メディアと上手に付き合う1週間チャレンジ」実施月です。いつも保護者コメント
  - 等のご協力ありがとうございます。今月もご家庭で話題にいただけたらと思います。
- 歯科検診後に検診結果を配付します。受診が必要な場合は、かかりつけ歯科医を受診していただき、受診後に「受診報告書」を提出していただきますようお願いいたします。

# 自分も相手も大切に作るコミュニケーション

考えてみよう！ 「もし、友達が待ち合わせに遅れてきたら…」 皆さんはどのタイプ？

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！



## <攻撃的タイプ>

自分だけの気持ちを伝えてしまい、相手の気持ちは無視、軽視するタイプ

予定が狂っちゃった…本当は時間通りに来て欲しかったな…



## <非主張的タイプ>

相手の気持ちばかりを考え、自分の気持ちは伝えられないタイプ

楽しみにしていたから残念だな今回は仕方がないので、今度埋め合わせてね！



## <アサーティブタイプ>

相手の気持ちも考えた上で、自分の気持ちもきちんと伝えられるタイプ

## 自分のタイプをチェックしてみよう！

参考：おやこ心理相談室

当てはまるものに○を 当てはまらないものに×をつけよう！			
A	①	人前で弱さをさらけ出すのが苦手である	
	②	人の悪いところを指摘することがよくある	
	③	自分の思い通りにならないとイライラしてしまう	
	④	他人のミスについつい厳しくなってしまう	
B	①	引っ込み思案なところがある	
	②	自分に自信がない	
	③	相手の意見に合わせて行動するところがある	
	④	相手に認められたいと期待することがある	
	⑤	相手に反論されると言い返せなくなる	
C	①	他人に正直な気持ちを打ち明けることができる	
	②	常に積極的に行動することができる	
	③	人が多い場でも自己主張ができる	
	④	苦手な人との会話も柔軟にこなせる	
	⑤	相手に非難されても自分を卑下せず、さらに相手の意見も尊重できる	
結果			
A項目の○が一番多かった人→攻撃的タイプ			
B項目の○が一番多かった人→非主張的タイプ			
C項目の○が一番多かった人→アサーティブタイプ			

### ◆攻撃的タイプ◆

自分の思ったことをはっきり主張し、他者を力強く引っ張るリーダーシップが強い。一方で、押しつけがましく、他者を力で押さえる態度をとる傾向があります。他の人の意見や考えも聞いてみましよう。

### ◆非主張的タイプ◆

人の前に立つことは苦手です。が、弱い立場の人を理解し、共感できる穏やかさをもっています。他者の意見を受け入れることで、人任せになりすぎる傾向があります。勇気をもって自分の考えを伝えてみましょう。

### ◆アサーティブタイプ◆

いつ主張し、いつ自分を抑えて他者を優先するか、状況に応じて判断することができています。望ましいコミュニケーションがとれています。

自分の気持ちも大切に、そして相手への配慮も大切にする“アサーション”で伝え方上手になろう！

## やってみよう！ “I（私は）”メッセージ

<例1> 「なんで手伝ってくれないの？」⇒あなたが手伝ってくると（私は）助かるな…

<例2> 「なんで返信してくれないの？」⇒なかなか返信がなくて（私は）心配だったよ。

♥ 感じたことや考えたことを自分の視点から伝えてみましょう。