

# ほけんだより 3月

R7. 3. 3

3年生の皆さん、もうすぐ卒業ですね。本日、該当者の皆さんには、視力手帳、健康カードを返却いたします。これからも、健康に留意して、元気に過ごしてってください。

1・2年生の皆さんも、今のクラスで過ごす最後の月です。心身共に健康で締めくくりたいものですね。



保健室で、この1年間、相談を受けることが多くありました。泣いたり、笑ったり、怒ったり……。話を聞くだけでも、落ち着く生徒が多かったように思います。

「受援力」という言葉を昨年初めて知りました。誰かに「助けて」と言う事のできる力です。今年度は初めて「SOSの出し方教室」もありました。

困ったときには、誰かに相談すると言う力が定着していくことを願っています。

## 聞き上手 相談相手

になって になろう

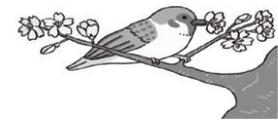


何かに悩んだとき友だちに話を聞いてもらって心が軽くなった人は多いと思います。でも逆に相談されると「どうやって聞こう…」と困ってしまっていないですか。聞き方にもコツがあります。

### 話を聞くときのコツ

- 相手のことを理解したいと思って話を聞く
- 相手の目を見て聞く
- うなずくなど相槌を打つ
- 相手の話を繰り返す
- 「こういうことなんだね」と話をまとめる

このコツを意識して友だちの話を聞いてみましょう。深刻な悩みのときは、大人に相談したほうがいい場合も。そのほうが力になれることもあります。友だちの許可を取って相談しましょう。



感謝を言葉で伝えよう！

## ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

1年間、「ほけんだより」をご覧いただき、ありがとうございました！今年度、2月末までの保健室来室者数は、のべ1051人でした。それぞれの出会いに感謝します。(加野)