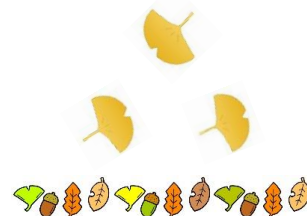


保健だより



令和2年11月4日
播磨高原東中学校



油断せず、体調管理を

校庭の楓の葉も日に日に色づいてきましたね。最近では朝の気温が10℃を下回る日もあり、朝は寒くなってきました。夕方も日暮れが早くなってきましたので、早めに帰るようにしましょう。皆さんの中にも、風邪気味の人が少し増えてきましたね。気温が低く、湿度も低くなってくると、ウイルスには好環境ですから、油断せず、体調管理をしていきましょう。



11月のコロナ対策 ◎ 寒くなってもしっかりと！

- 1 健康観察カードにきちんとチェックしよう
体調について（元気、咳くしゃみ、のどの痛み、鼻水、しんどい、その他）チェックをしよう。
- 2 換気を心がけよう
寒くなると、室内を閉め切り、換気不足になりがちです。
窓を常に少しずつ開けておこう。
- 3 マスクをきちんとつけよう
- 4 手洗いをしっかりとしよう

◎ 朝から体調がすぐれない場合や、発熱がある時は登校せず、休んでください。



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行することが心配されています。
先日配布したチラシ「発熱等診療・検査医療機関等」にも目を通しておいってください。



上手に怒っているかな

先日の教育講演会でのスクールカウンセラーの先生からのお話、大切なお話でしたね。

怒りとは

怒りとは、イヤな感情が変化したもの。
心配、悲しい、つらい、不安、苦しい、さみしい



- * 「べき！」は、自分は**あたり前**だと思っている**強い思い込み**。
- * 自分の強い思い込みが**はずれたとき**に怒りたくなる。
- ※**相手の「べき」**も考えてみよう。

上手な怒り方をマスターしよう

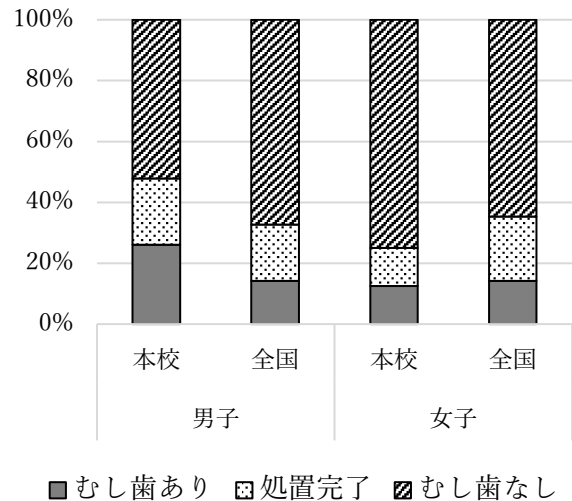
- ・**落ち着いて**、でも、相手に伝わる態度で伝えよう。
- ・**“わたしメッセージ”**で伝えよう
 - 「私はそれがイヤだ。」
 - 「私はがっかりしたよ。」
- ・ “あなたメッセージ”はやめよう。
 - × 「あなたはおかしい。」
 - × 「あなたは変だ。」
- ・ **自分の気持ち**を言う。
- ・ 相手に**どうしてほしかったのか**を言う。



【裏面もご覧ください。～本校のむし歯の様子～】

(%)	男子		女子	
	本校	全国	本校	全国
むし歯あり	26.09	14.23	12.50	14.22
処置完了	21.74	18.51	12.50	21.10
むし歯なし	52.17	67.26	75.00	64.68

むし歯の様子（男女別）



使い方

して歯垢を
ます。

