

【特集】 新学期！ドキドキわくわくクラス替え 失敗しない友達づくりのコツ



ホメ言葉

言われてうれしい○○

スクールカウンセラーの上原先生から一言アドバイス

相手を大事にするコミュニケーション

【報告】

保健委員会活動のまとめ

学校保健委員会って知っていますか？

【お知らせ】

保健室に読みにきませんか？

New 楽しく読める身体や心の本「



【連載】

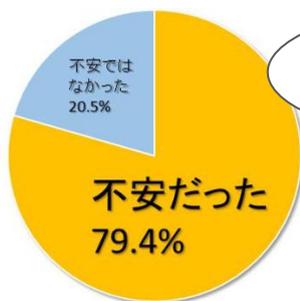
鹿高生諸君、知ってる？問題です！

Quiz 知か問？ (クイズ しかもん)



新学期に失敗しない～友だちづくりのコツ～

新学期友達ができるか不安だった？



8割も！
でも、わかる～



ベネッセ進研ゼミ高校講座の会員
アンケートより(2019)

4月、新しいクラス、部活・・・友達ってどうやって作るんだっけ？「私人見知りだしハードルが高くて無理」と感じていませんか？でも大丈夫。ちょっとした心がけでできる、とっておきの「友達作りのコツ」があるんです。

キャラクターものの文房具や、目を引くマスコットをかばんに付けておくと、クラスの子に声をかけられやすくなるよ。

1.共通の趣味を持つ人を探す

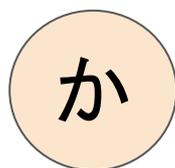
クラスでの自己紹介を利用して、趣味が合いそうな子を探したり、自分から好きなことを発信したりしてみよう！

2.会話のきっかけを逃さない

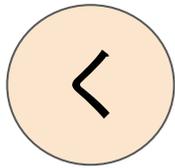
移動中や席の近い子などに頑張って話しかけてみる。提出物や予定といった事務的なことでもいいので、とにかく話す！

授業中にもチャンスはある！

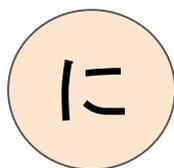
言われてうれしいホメ言葉



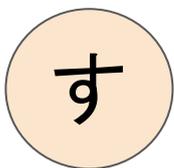
わ
い
い
！



わ
し
い
！



あ
っ
て
る
！



ご
い
！



が
き
く
！

「かくにすき」
この頭文字から
出てくるホメ言
葉こそ、鉄板！
いろんな場面で
使える便利ワー
ド！

スクールカウンセラー上原先生より

アドバイス① 会話は、挨拶、天気の話や季節の話、趣味や押し活など楽しんでいること、見ているドラマや聞いている音楽のこと、授業や部活など学校のこと、といった何気ない内容から始める

アドバイス② 自分のことを話すことと相手のことを聞くことの両方をやってみよう。

アドバイス③ 今日がダメでも明日がある。関係作りは焦らずに行っていく。

「話しかけて欲しいのに話しかけてくれない」、「何を話したらいいかわからない」といった悩みを聞くことがあります。悩みが大きくなる理由に、自分だけが不安で悩んでいる、自分以外の人は楽しく過ごしている、という気持ちがあるようです。実際のところは同じ悩みを持っている人は多く、また、明るく楽しく過ごしているように見える人にも過去に友達関係で傷ついた経験があったり、友達関係以外の悩みを抱えている人もいたりします。自分なんてどうせダメだ・・・、あの人は性格が明るいから友達ができて当然、などと決めつけずに、自分みたいな人もいれば違う人もいる、いろんな人がいれば話が合う人も合わない人もいる、と柔軟に考えていくことも必要です。そもそも友達を作る以前に、クラスメイトとしてどう付き合っていくかということにも気を配ってほしいなと思っています。仲が良くても良くなくても、相手を大事にした気持ちのいいコミュニケーションができるといいですね。

2月22日に「学校保健委員会」に参加しました

参加者は？

- 学校三師：保利先生(内科)、前原先生(耳鼻科)
宮崎先生(眼科)、江上先生(薬剤師)
- 生徒代表(保健委員役員)
2-3猿渡、2-5大山、2-2森、1-2坪井
- OPTA代表(保健体育委員)
2-3内藤さん、1-2坪井さん
- 先生：校長先生、教頭先生、事務長先生、主幹教諭、
学年主任、保健主事、養護教諭など



どんなことをするの？

「学校保健委員会」とは、学校における健康の問題を学校医、生徒、保護者、職員、地域の方などで協議し、健康推進をするための組織です。私たち生徒は、生徒保健委員会という組織ですが、学校と家庭、地域を結ぶ組織が学校保健委員会です！



そこで、今年の生徒保健委員会の活動報告をしました。文化祭で発表した動画やポスター、保健だより、保健委員連絡協議会の様子などを紹介しました。

応急手当に関して～校医の先生方へ質問～

◆片頭痛にはどう対処したらよいか？

◇保利先生より

頭痛には緊張型頭痛と片頭痛がある。本当に片頭痛なのかどうか？

- ・緊張性頭痛の場合が多い。姿勢に気をつけよう。(首、肩、背中凝りに注意)
- ・片頭痛は前兆がある。部屋を暗くして安静にする。痛む場合は鎮痛剤を服用することもひとつの方法。

◇江上先生より

痛みの原因から判断することが大切。「頭が痛いから」だけでなく、どのようなときに痛いか？、他に飲んでいる薬は？など含めて飲む薬を考えよう。

◆コンタクトレンズが眼の奥へ入ってしまったとき どうしたらよいか？

◇宮崎先生

ハードは割れると眼球を傷つけてしまう。
ソフトは、外す時破れて破片が残る場合がある。**まぶたを裏返して下を向いて取る**とよいが、取るとき痛いかも…。無理せず眼科へ行き、点眼麻酔をしてとるとよい。

◆鼻血が出た時、鼻のどこを押さえるか？

◇前原先生

鼻の穴から1cm上を押さえる。
ティッシュは意外に硬くて粘膜を傷つけるので、綿花の方がいい。上を向くと鼻に血が流れるので、**下を向いて10分**押さえる。
それ以上止まらないときは、太い血管が鼻の奥からの出血なので、専門医へ。

保健室で読んでも借りてもOKです

「まんがでわかる片頭痛の治し方」



片頭痛は予防できるし、治せます！
 天気やストレスなど、様々な要因で起こる痛みの仕組みを知って痛みを予防しよう。頭痛の専門医が教える、今すぐにできる片頭痛のやわらげ方をまんがで紹介します。

「ヤワな大人にならない！生きかたルールブック」



テレビでの有名な齋藤孝さん監修のシンプルだけどまっすぐに胸にとどくことばと、ユーモアあふれるイラストの組み合わせが楽しい1冊！

「ケガをしないカラダづくり」

「ケガ予防の取組をすぐに実践するための理論」と「練習へ取り入れやすいトレーニング紹介」の2つの柱で構成。部活動でよくケガをする人読んでみてはいかが？



★他にもあるので読みに来てね！

Quiz 問?

知か

アレルギーと健康に関するクイズです。
 答えは、切り取って、小会議室前の箱に入れてください。
 締切：3月21日(木)

鹿高生諸君、知ってる？問題です！

★正解者には、今年度最後のステキなプレゼント！

Q1:九州の3月4月の花粉症の原因物質はどれ？

- ①スギとヒノキ
- ②スギとブタクサ
- ③シラカバとヒノキ

Q2:2-2担任の副島先生が健康に気をつけていることは何？(クイズ出題者の担任です)

- ①ランニングをして体重管理
- ②猫と一緒に戯れてリラックス
- ③ひたすら数学の問題を解きストレス発散

年 組

氏名

A1:

A2: