# ほけんだより 7月

沖縄カトリック中学高等学校保健室　２０２３年　７月　２８日　発行

早めに済ませましょう

## 暑い夏 こんな症状はありませんか？

それは夏バテかもしれません

## 夏バテをまねく Lifestyle Habit 生活習慣

気になる症状がある人はチェックしてみよう

- □ 日中はエアコンの部屋にずっといる
- □ 寝るときは朝までエアコンをつけている
- □ ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- □ 朝ごはんをほとんど食べない
- □ 冷たい物ばかり食べている
- □ めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い

- □ 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- □ 肌がたくさん出る服をよく着る
- □ お風呂はシャワーで済ませることが多い
- □ ほとんど運動はしない
- □ 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意！
生活習慣を見直しましょう

## 8月19日は俳句の日 俳句で夏を感じてみよう

俳句は五・七・五の17音で詠まれ、季節を表す「季語」が入ります。
夏を連想する季語、わかるかな？

① 匙(さじ)なめて　童(わらべ)たのしも　夏□
山口誓子(やまぐちせいし)

a：クラゲ　b：氷　c：ゼリー

② 貰いくる　茶碗の中の　□かな
内藤鳴雪(ないとうめいせつ)

a：ラムネ　b：カツオ　c：金魚

……こたえ……

①b：氷
スプーンをなめながら、子どもたちが楽しくかき氷を食べているところを詠んだ句です。

②c：金魚
金魚をあげると言われ、茶碗に入れて持ち帰ります。大切そうにそっと両手で抱える様子が伝わってきます。

沖縄にも本格的な夏がやってきました。もうすぐ夏休み。あなたは、この夏をどうすごしますか？せっかくの夏休みだからこそ、元気に楽しくすごしてもしいものです。今月のほけんだよりは「夏の健康なくらし」について。こころも体も元気にすごして新学期も元気な皆さんに会えるのを楽しみに待っています。

## 毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

**スクショ回し**
一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

**個人情報の公開**
たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。

SNSでのやりとりが増える夏休み。
自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

## 保健室からのお知らせ

スクール
カウンセリング

８月３日（木）
９月７日（木）

（予約受付：保健室）

# 知っていると 話し上手 聞き上手に!? ちょっとしたコツ教えます

あなたは相手をあきさせない話ができる
「話し上手」でしょうか？
それとも人の話を引き出すのがうまい
「聞き上手」でしょうか？
上手なコミュニケーションのためには
どちらも必要ですが、ちょっとしたコツが
その助けになることもあります。

## 話し上手になるための ちょっとしたコツ

### ● 表情豊かに話す

話し上手な人は表情が豊かです。ずっと下を向いていたり、無表情で話をするのではなく、話す内容や感情に合わせて表情を変えてみましょう。話の内容も伝わりやすくなります。

### ● リズムを大切にする

会話には「リズム」があります。自分だけが一方的に話す、質問をしたのに相手の答えをちゃんと聞かないといった話し方はＮＧ。相手の話をさえぎらず、キャッチボールのようにリズムよく会話することを心がけましょう。

### ● ネガティブな言葉を使わない

ネガティブな言葉をできるだけ使わないよう心がけましょう。どうしてもネガティブな言葉を使わなければいけないときは「嫌い」→「好きじゃない」、「やりたくない」→「苦手」などと言い換えてみましょう。

## 聞き上手になるための ちょっとしたコツ

### ● 相手の話に興味をもつ

自分に興味をもってくれる相手とは「もっと話したい」と思うもの。相手の話で興味がわく部分を探して、その話題が広がるような質問をしてみましょう。きっとたくさん話してくれるようになりますよ。

### ● あいづちをうつ

単に話を聞いているだけでは一方通行の会話になってしまいます。「話していて楽しい」と感じてもらうために、相手の話にあいづちをうったり、リアクションを返したりしましょう。

### ● 無理に会話を続けようとしない

聞き上手な人は、会話が続かずに静かになってしまった場合でも、相手が話すまでゆっくりと待つことができます。相手が話すペースを知り、自然な会話を楽しめるようになりましょう。

## 話し上手タイプと聞き上手タイプ あなたはどっち？

- □①話で笑いをとるのが好き
- □②会話のテンポに気をつけるほう
- □③話しているときの表情が豊かだねと言われる
- □④ネガティブな言葉はあまり使わないように気をつけている
- □⑤話を聞いているとき質問をよくする
- □⑥相談を持ちかけられることが多い
- □⑦人に話をふることが多い
- □⑧話を聞いているときにあいずちをよくするほうだ

①～④にチェックが多かった人は話し上手
⑤～⑧にチェックが多かった人は聞き上手
という傾向があります。どちらの力もうまく伸ばせるといいですね♪