



# ほけんより だより

君津商業高校 保健室

寒い日が続き、体調を崩す人も増えています。  
インフルエンザ・感染性胃腸炎もまだ油断  
できません。体調管理をしっかりしましょう。  
薬を服用する時は用量・用法を守ってくださいね。

## アサーションって知っていますか？

自分で自分を傷つけない。  
相手を傷つけない  
していませんか？



アサーションとは、より良い人間関係を築くための、自分も相手も大切にしたい自己表現法です。

例えば、こんな時、あなたはどのように返しますか？



あなたは友人と映画を観に行く事になりました。しかし、友人は「遅れる」という連絡もないまま1時間遅刻を  
してきました。友人は「ごめんね～」と謝っています。

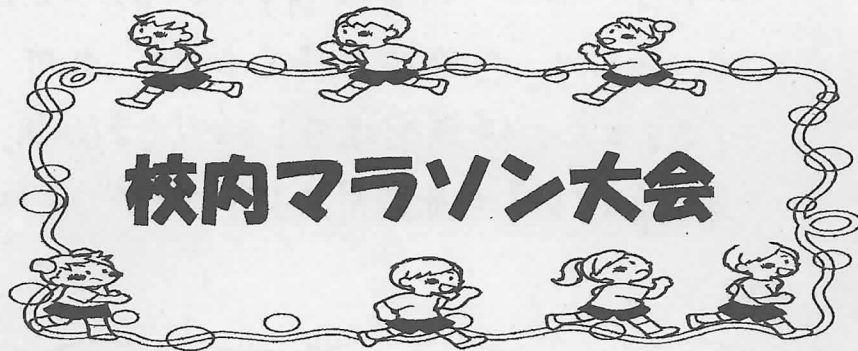
- ① 遅れるなんてひどい、最低!!  
何で連絡しないんだ!
- ② あーうん、別にいいよ。  
(少しモヤモヤが...)
- ③ 連絡が無かったから心配だったよ。  
不安だったし、一人で待っていて寂しい気持ちだったよ。

アサーションの考えの中には、3つのタイプがあります。上記にあてはめると...

- ① 攻撃的タイプ ② 非主張的タイプ ③ アサーティブなタイプ となります。理想は「アサーティブなタイプ」です。



心と体はつながっています。本当の自分の気持ちを隠していると、自分の気持ちが分からなくなり、体調を崩すことも...。  
我慢するのではなく、適切に表現することが大切です。今までの自分はどうか少し考えてみて下さい。



## 校内マラソン大会

## 2月6日(金) マラソン大会

長距離を走りぬくためには、身体のコンドィションを整えることが大切です。体調面で不安のある人は、保健室に来てください。



### 〈マラソン大会に向けて体の調子を整えよう〉

**(1) 朝食は必ず食べよう**

食事をとらないと、低血糖や酸素欠乏になりやすい。

**(2) 十分な睡眠をとろう**

**(3) 前日は暴飲暴食をしない**

**(4) 排便の習慣をつけよう**

**(5) 足の爪は短く切る**

**(6) 靴は足に合ったものをはこう**

サイズが大きいと、靴の中で足が動き、足の裏に豆が出来やすい。

### 〈大会当日の注意事項〉

\* 体調が悪い場合は、早めに申し出ること。

発熱・下痢・吐き気などの症状がある場合。

\* 準備運動をしっかり行おう。

いきなり走ると心臓に負担がかかる。

寒いときは関節や筋肉がかたくなっています。けが予防のためにも、ストレッチをしよう。

\* 走行中、体の異常を感じたら、近くにいる先生や友人に申し出る。

胸が痛い・意識がボーっとする・クラクラする・呼吸が苦しいなど。

\* ゴールインしたら、急に止まらず少し歩こう。

汗をよくふき、水分補給をしよう。