

# ほけんだより 百合丘高等学校 保健室 平成30年12月20日

★スクールカウンセラー来校日★12月21日（金）  
★1月のスクールカウンセラー来校日★1月11日（金）1月25日（金）

## 保健活動研究発表会に行ってきました！

11月22日に、保健委員3名が県立小田原高校で行われた「県立学校生徒保健活動研究発表会」に参加しました。テーマは「**自分も相手も大切～思いやりのあるコミュニケーション～**」です。

こんなとき、どうする！？



今日はおれさまのリサイタルだ！  
来なかったら許さないぞ！

今日は帰って眠りたかったのに…  
どうしよう…断れないよ…

そんなあ…



保健委員が発表内容を  
原稿にして作ってくれました！

眠りたかったのに…タイミングが悪く、友人の歌のリサイタルに誘われてしまいます！！

こんな時、友人を傷つけずに断るにはどうしたら良いでしょうか。

こんな時使うのが…**アサーション**です！！

アサーションとは…

自分の気持ちも、相手の気持ちも大事にして行うコミュニケーション方法です。

- ① 状況を伝えた上で丁寧に断る…他に予定がある など
- ② 自分の気持ちを伝える…気乗りがしない、怖い など
- ③ 代案を出す…いつならできる、こうならできる など

行きたいけれど、今日は疲れていて…  
ごめんね。また次の機会に誘ってくれると嬉しいな！

例



あなたならどうしますか？



今年、最後の月になりました。外はすっかり冬の寒さになりましたね。風邪を引かないように温かくして過ごしてください。校内では、インフルエンザが流行り始めてきました。手洗い、うがいを忘れずに、元気に新年を迎えましょう！



12月22日は冬至です



冬至と健康お話♪

冬至は1年の中で最も日が短く夜が長い日です。これから日が伸びていくことから、古代では冬至を1年の始まりとしていたそうです。この日に「ゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪を引かない」という風習があります。

### ＜ゆず湯の効果＞

お風呂には、血液の流れをよくして体を温め、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、ゆずにも血行をよくする効果があり、体を温めるだけではなく美容効果の働きもあります。



人によってはゆずで肌荒れする場合も。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れてみてください。ゆずの香りで十分リラックスできますよ。

### ＜かぼちゃの栄養価＞

本来、夏が旬ですが、保存性があるため冬の栄養源としても重宝されます。かぼちゃは、カロテンやビタミンが豊富です。中でもビタミンAは粘膜を丈夫にし、抵抗力をつけます。体を温める作用もあるので、冷え性の人にも最適です。



かぼちゃは「南瓜」と書いて「なんきん」ともいいます。冬至の日に、「ん」のつくものを食べると「運気が上がる」ともいわれているそうです。

## 今年も頑張りました！



今年も残すところあと少しですね。振り返るといろいろなことがあったと思います。“今年を頑張ったなあ”と思うものをあげてみましょう。そして、“頑張ったね”と自分に声をかけてあげてください。できなかったことややり残したことがある人もいかもしれませんが、今日まで自分なりに精一杯やってきたことを否定しないでほしいと思います。1日1日の積み重ねでここまでやってきたことに、自信をもってください。来年も、みなさんと過ごす毎日を楽しみにしています！

