

# 保健だより 11月号



令和3年11月2日  
千里みらい夢学園  
吹田市立竹見台中学校

11月には、姿勢（1日）、歯（8日）・・・と健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」

と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。

この機会に、自分の身体について興味関心を持ちましょう！！

あなたは大丈夫？

## お口のチェック表

- 甘いおやつをたくさん食べている
- 歯みがきの時間が短い
- かむ回数が少ない
- 寝る前の歯みがきを忘れてしまう
- しばらく歯医者さんに行っていない

1つでも当てはまったら、むし歯になりやすいお口かも…。毎日の習慣を見直してみよう！

## ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

- 肩こり
- 背骨がゆがむ
- 胃腸の動きがわるくなる
- 腰の痛み

気持ちもしゃっきり！

- あごをひく
- 胸をひらく
- 背筋をのぼす
- おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が！見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは…

## ★読書の秋におすすめの一冊★

『CHOICE 自分で選ぶための「性」の知識』

シオリーヌ（大貫詩織）著

身体の仕組み、感情や欲求との向き合い方、大切な人との付き合い方、自立について…「性」にまつわるあらゆる問いに、真剣に向き合い、具体的な知識を伝えるための一冊です。

たけみだいちゅうがっこう 竹見台中学校の図書室にあります！

裏面もあります

# アサーティブな表現を使ってみよう！！

「どうしても相手が気になって合わせてしまう。」「いつもきつい言い方になってしまう。」など

自己表現の仕方に悩みを抱えている人もいないのでしょうか。自分のことも相手のことも

大切に「アサーティブな自己表現」を勉強して「伝え方上手」になってみましょう！！

## アサーティブな自己表現

自分のことをまず考えるが、他者への配慮も忘れない

Assertion = 主張

伝え方を工夫しよう

・自分の気持ちを正直に伝える

・相手の反応を受け止める

自分と相手、どちらの気持ちも大切にする

### 攻撃的自己表現

自分のことだけを考えて、他人のことなど  
おかまいなし。

・相手の意見を無視して自分の意見を押し通  
そうとする。

### 非主張的表現

自分よりも他人を優先し、自分のことは後回し。

・相手に遠慮して自分の意見を言わない。  
・小さな声で話す。消極的な態度。

## 実践 色々な場面で使ってみよう！

【例】友達から何かを貸してほしいときの伝え方



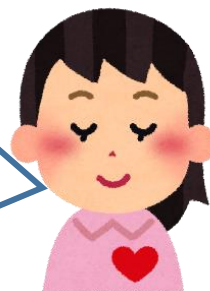
(攻) 「いつまで使っているの？早く貸して。」

(非) 「あのう・・・その〇〇のことで・・・」

### アサーティブな伝え方

「私も使いたいな。終わったら声をかけても

らってもいい？」 (自分の意見+提案)



### Assertionの3つのポイント

- ① 自分の思いを確かめる。
- ② 事実や状況を共有する。
- ③ 提案は具体的に述べる。