



# ほけんだより 12月

令和4年12月22日(木)  
佐世保市立大野中学校  
保健室

あっという間に冬休みの到来です。2学期はたくさんの行事がありましたね。  
2022年を振り返り、心と体をゆっくり休ませたら、3学期に向けての準備をしましょう。  
感染症は全国的に増加傾向です。体調管理には十分気を付けて生活してください。

\*保健室前の掲示板では、『保健室からの学期末テスト』を掲示中です。ぜひ解いてみてください！

## 【保護者の方へ】

健康診断連絡票(黄色)と視力カード(青色)をお持ちの場合には、  
中身をご確認いただき、学校までご返却ください。

また、健康診断にて指摘があったお子様には、6月ごろに歯科・  
耳鼻科・眼科の治療のすすめを配付しています。まだ治療がお  
済みでない場合には、ぜひ冬休みを利用して受診されること  
をお勧めします。治療がお済みになりましたら、治療のすすめを  
学校までご提出ください。



## 冬休みの過ごし方

ふり返って  
みよう  
この1年



大きなけがや  
病気をせず、  
心も体も健康  
だったかな？

危険な誘いは  
きっぱりと  
断ろう！



ゆうわくに  
負けないで

やすみ中も  
規則正しい  
生活をキープ



早寝早起き  
朝ごはんが基本です！

一日の利用時間を  
決めてそれを  
守ろう！



すまほ(スマホ)の  
やりすぎに注意

みつを避け  
引き続き  
感染対策を



手洗い、換気、  
人との距離が  
とれないときは  
マスク着用！

がんばれ受験生！

そして、自分のやる気スイッチがどこにあるか、探しているあなたへ…

# 脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、**脳をだまして**(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! **自分の好きな方法**でスイッチONしたら、とにかく**運動や勉強**を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その**刺激**でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



## 自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。

友達や、周りの人とのいい関係を作るために…



# 聞く力を育てよう

聞く力とは、「**相手**を理解する力」です。人の話を聞くときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、**右のポイント**に気をつけましょう。

「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が上がり、まわりの人との信頼関係をつくりやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと**友達**はあなたのよさをわかってくれますよ。



- ① 自分の解釈を加えないで、相手の話をありのまま聞く(途中で口を挟まない)
- ② 表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する
- ③ 相手の気持ちを理解する(相手が大切にしたいと思っていることを尊重する)