



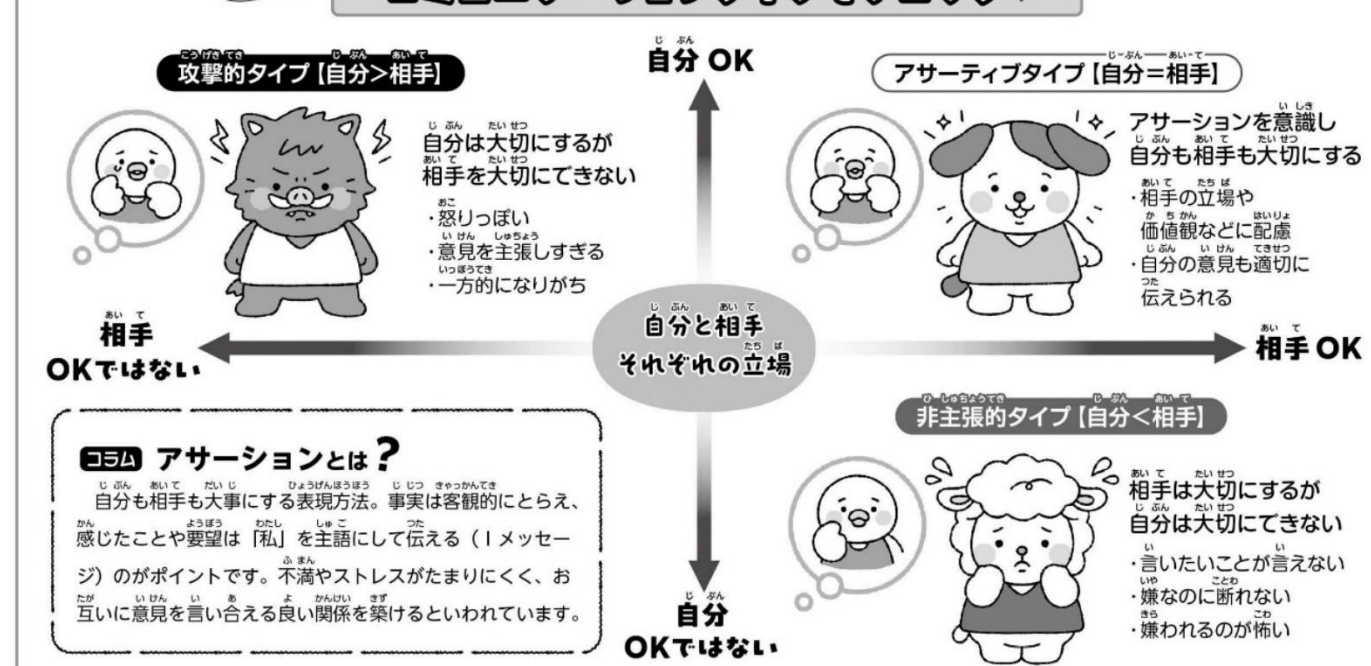
れいわ ねん がつ
令和8年8月
せいいくしょうがっこう ほけんしつ
成育小学校 保健室

さあ夏休みが明けました。元気に過ごしていましたか。学校が始まると、友達やクラスメイトと過ごす時間も増え、久しぶりの学校は少しドキドキする人もいるかもしれません。

コミュニケーションのウォーミングアップをしてみましょう！

自分とはどれ？

コミュニケーションタイプもチェック✓



アサーションとは？

自分も相手も大事にする表現方法。事実は客観的にとらえ、感じたことや要望は「私」を主語にして伝える（1メッセージ）のがポイントです。不満やストレスがたまりにくく、お互いに意見を言い合える良い関係を築けるといわれています。

たとえば... 友だちのLINEの返信が遅くて、遊びに行く予定が立てられない。どう伝える？



伝え方のポイント DESC法がオススメ

- D**escribe 事実を述べる
- E**xpress 気持ちを伝える
- S**uggest 提案する
- C**hoose 選択肢を示す



普段の会話でもちよつと意識してみてくださいね

★8月・9月の保健行事・保健指導の内容★

8月26日 (水)	発達測定 1年	『うんちのはたらき』
27日 (木)	発達測定 2年	『けがの予防』
31日 (月)	発達測定 4年	『姿勢の話～骨銀行と筋肉銀行～』
9月2日 (水)	発達測定 6年	『アンガーマネジメント』
3日 (木)	発達測定 5年	『体の不調と生活習慣』
7日 (月)	発達測定 3年	『汗と水分ほ給 (熱中症)』
9日 (水)	2年歯みがき指導	
10日 (木)	5年歯みがき指導	
15日 (火)	修学旅行前検診	13:30～(6年)

2年生…歯科衛生士さんによる指導です。後日手紙で詳細をお知らせします。
5年生…6月の大雨で実施を延期していました。持ち物は前にお知らせしたとおりです。日が近づきましたらメールでお知らせします。

暑い日が続きますが、よく眠れていますか？ 学校モードに切りかえるためにも、すいみんから生活リズムをととのえていきましょう。

抜け出せ! 夏休みモード



9/4のプール納めの後、蒲生グラウンドでの体育が再開します。



- ☆水分は多めにもってきましょう。
- ☆活動の前にも飲むようにしましょう。
- ☆睡眠・朝食をとり、体調をととのえましょう。
- ☆汗で下着がぬれた時のために、必要な人はかえの下着をもってください。