

ほけんだより 2月

海高！感染症対策！

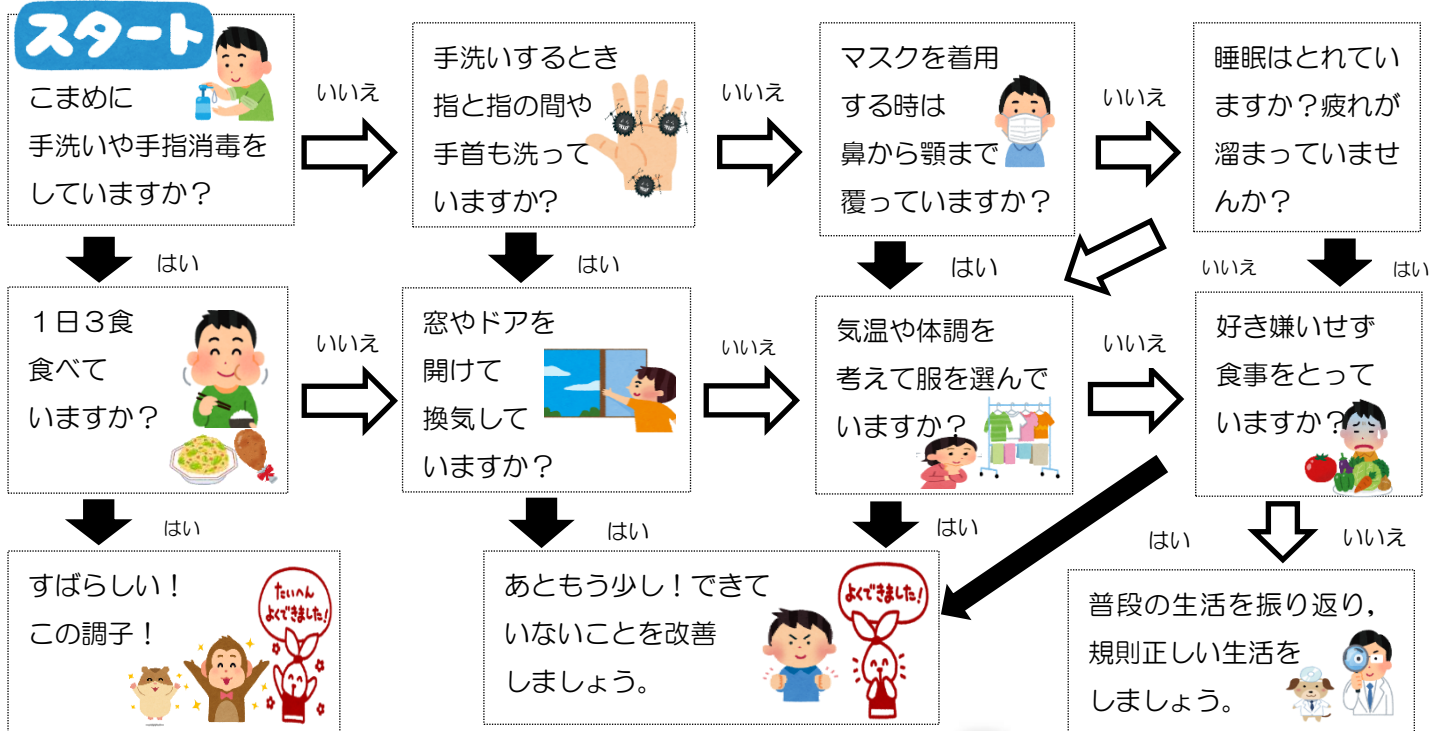
- ① 手洗い
- ② 手指消毒
- ③ 教室の換気



徳島県立海部高等学校 令和5年2月 発行

2月4日は立春。この日から春分までに吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒い日が続きます。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

いつもの生活を見直そう



わずかな体調の変化は自分自身でなければわかりません。「いつもと違うな」と感じたときは家族や先生と相談して、早めに受診・休養をしてください。

体も心も鬼は外!



自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「あなた」が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。