

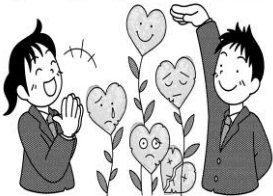
保健だより 3月

高岡市立中田中学校
2024・3・1

比べるのは、他人とではなく「過去の自分」と…♡



楽しい思い出も うれしい体験も



成長につながる 財産なんだよ。

「令和5年度」がもうすぐ終わります。

うれしかったこと、楽しかったことだけでなく、悲しかったことや苦しかったことも今の自分をつくっています。昨日の自分と今の自分を比べても、大した違いはないかもしれないけど、1年前の自分と比べたらきっと違うはずです。

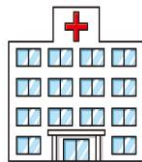
4月からは、また新しい1年が始まります。今の自分より1年後に「今の自分の方が好き」と胸を張れるように1日1日を大切に過ごしてくださいね。

令和5年度の自分を振り返って

※ できていた項目に○を付けてみてね。

< からだ >

- 病気をしなかった。
- 大きなけがをしなかった。
- 治療カードをもらった人は治療を完了した。
治療カードがなかった人は○を付ける。



< 生活リズム >

- 早寝・早起きができた。
- 毎日、朝ごはんを食べた。
- 毎日、運動をした。
- メディア利用のルールを守ることができた。



< 清潔習慣 >

- 毎日、寝る前に歯をみがいた。
- 清潔なハンカチをいつも持っていた。
- トイレのあとや食事の前は、きれいに手を洗った。



< こころ >

- 友達と仲良くできた。
- 思いやりの心をもてた。
- 人から親切を受け取ったときに「ありがとう」と言えた。
- やりたくないことでも、最後まで取り組むことができた。



< 学校生活 >

- 忘れ物をしなかった。
- 課題をきちんと提出できた。
- 部活動がんばった。
- クラスの一員として自分の責任をはたすことができた。



○の数が「15個以上」の人・・・えらいっ！ よくがんばりました！

○の数が「11個以上」の人・・・ぎりぎりセーフ・・・というところです。

○の数が「9個以下」の人・・・あと2つ～3つ ○を付けることができるように
次年度は、がんばってください！！



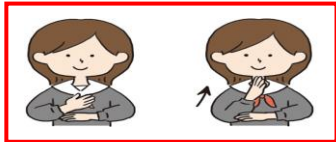
人と人の対話 ～ 手話について ～



手話は、主に聴覚（音を聴く機能）に障害のある人が用いる言語です。
手話は手や指、顔の部位や動き、体の動きなどで表現し、それを視覚的にとらえることで会話をします。

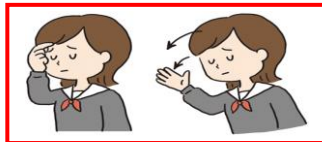
【 簡単な手話の例 】

『 ありがとう 』



- ① 左手のひらを下に向け右手の小指側を左手の甲に乗せる。
- ② 軽く会釈しながら、そのまま上げる。

『 ごめんなさい 』



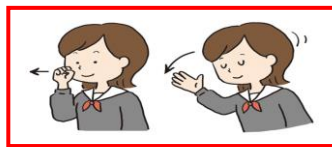
- ① 右手の親指と人さし指を眉間の前でつまむように閉じる。
- ② 手を開いて頼むように手を出す。

『 こんにちは 』



- ① 右手の人さし指と中指を立て、額の中央にあてる。
- ② 両手の人さし指を向かい合わせ互いに曲げる。

『 よろしくお願いします 』



- ① 右手のこぶしを鼻にあて少し前に出す。
- ② 指を伸ばし、おじぎをする。

自分が相手に伝えたいことは、正しく伝わっていますか？そんなつもりじゃないのに…ということを経験した人もいます。

手話は、お互いに相手の動作や表情をしっかりと見て、受けとめる態勢ができていないとコミュニケーションがとれません。それは、言葉を声に出し、耳で聞いてやりとりする会話でも重要なことです。

相手と向き合い、自分の意思がきちんと伝わるように、また相手の意思を正確に理解するように努めることが円滑なコミュニケーションにつながります。

7つの **ちが**いを見つけよう

★大音量で音を聴き続けると、音を感じる細胞に傷が付き、耳の痛みや頭痛、めまい、耳鳴り、さらには難聴の症状につながります。



こたえ

- ・奥の男性の鞆
- ・左のメガネの男性の前髪
- ・自転車の荷台
- ・手前の家の玄関灯
- ・手前の家のポスト
- ・手前の女性の服のマーク
- ・手前の自動車