



ほけんだより

大谷中学校
R5. 10.2

10月3日（火）

生活習慣病予防健診が行われます

生活習慣病とは？

食事・運動・休養などの生活習慣が、その発症や進行に關与する病気のことを指します。
小山市は、生活習慣病の予備軍の児童生徒が、他の市に比べて多い傾向にあることから、毎年、中学2年生を対象に、小児生活習慣病予防健診を実施しています。

生活習慣病予防健診では、以下について測定します



☆小児生活習慣病の種類として2型糖尿病、高血圧、脂質異常症などがあります。

運動

食事、運動、休養（睡眠）のバランスの取れた生活習慣が重要です。

食事

休養

言いづらいことを、どうやって相手に伝えますか？

自分も相手も大切にした コミュニケーション方法を学ぼう！

アサーションとは

自分を大切にしながら、相手のことも大切にするコミュニケーション方法のこと。自分の気持ちを素直に表現すると同時に、相手の意見も尊重することを目指します。

人のコミュニケーションは、3タイプあるとされている



自分優先型
(自分の意見を優先する)



相手優先型
(相手の意見を優先する)



アサーション型
(自分も相手も大切にする)

アサーション型の話し方をするためのコツ (3つ) !!

- ① 一言目は、相手を思いやる言葉 (ありがとう、ごめんね 等)
- ② 「私」を主語にして、事情を伝える
- ③ 代わりに案を出す



(例) 中間テスト期間で、家でテスト勉強をしたいのに、友達から「ノートを貸して」と言われてしまった時…

～アサーション的答え方の例 (↓)～

「ごめんね (コツ①: 一言目は、相手を思いやる言葉)。今週テスト期間だから、私、家で勉強したいんだ (コツ②: 私を主語にして、事情を伝える)。今日家に帰るまでに返してくれるんだったら大丈夫だけど、それでも良い? (コツ③: 代わりに案を出す)