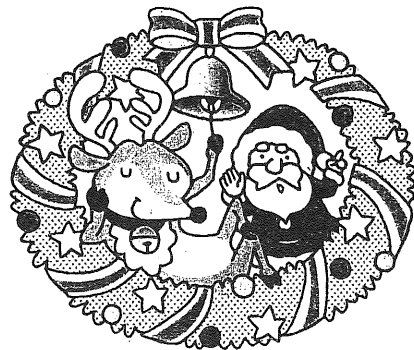
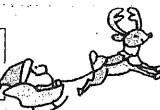


紀北工業高校 保健室



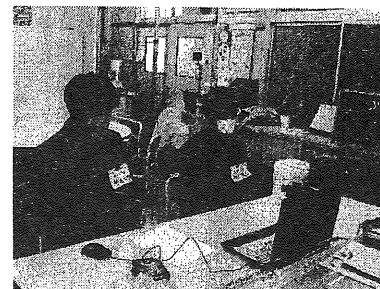
様々な感染症が流行する冬がやってきました。昨年度は、インフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく流行は起りませんでした。警戒すべき感染症であることには変わりはありません。また、新型コロナも新しい変異株により、この先、どうなるかわかりません。来年も一人ひとりの予防が、自分や周りの人たらみんなを助ける一年となりますように。

伊都地方高校生徒保健委員会連絡協議会に参加しました！！



11月11日、伊都地方の高校の保健委員で行われる「伊都地方生徒保健委員会連絡協議会」がオンラインで開催されました。保健委員長のE3A小西くん、副委員長のM3A橋本くんが代表として参加し、和歌山県立医科大学医学部の石井拓先生から「上手に自己主張するためのトレーニング」というテーマで、身近にある困ったことや悩んだことなどを例に、上手なコミュニケーションの取り方について勉強しました。

学んだことについてまとめたものを、保健室前の掲示板に貼っていますので、どうぞご覧下さい。

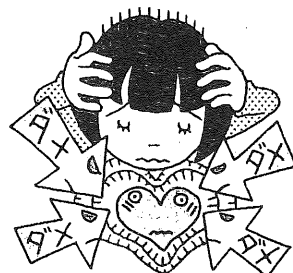


上手に付き合おう

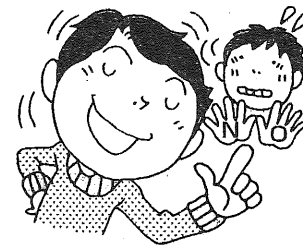
自分にあてはまる「考え方のクセ」ないですか？



先読み (〇〇かもしれないと考えて落ち込む)



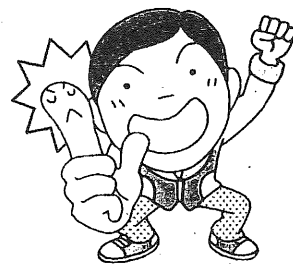
自己批判 (自分のせいだと責める)



深読み (相手の気持ちを一方的に推測してしまう)



レッテル貼り (いつも〇〇だと考えてしまう)



べき思考 (〇〇すべきだと思込む)



白黒思考 (良いか悪いかを極端に捉えてしまう)

「クセ」なので、無意識のこともあると思います。しかし、自分の考え方のクセに気づけば「他の考え方はないのか？」と考え直したり、自分を振り返り、気持ちを整理するきっかけにもなると思います。クセを直すのではなく、「考え方の幅を広げる」ことを目指してみませんか？

～学校(授業中・休み時間・部活動・登下校)でケガをして病院受診した人へ～

日本スポーツ振興センターの申請書類を提出し忘れていないですか？ケガから2年で時効となりますので、「あ、まだ提出していない」という人は、早めに申請して下さい。書類が必要な場合は、保健室まで来て下さいね。

