



# ほけんだより

# 1月

いちき串木野市立羽島中学校



## 新しい年のスタートです



笑う  
門には 福 来る



2026年、新しい年になりましたね。今年もよろしくお願ひします。冬休みは、普段出来ないことに時間をかけたり、親しい人に会ったり、楽しくすごすことができたことだと思います。私ももちろん…と言いたいところですが、年末に体調を崩してからなかなか戻らず、午前中動いては午後から身体を休めるという生活を送っていました。ゆっくりとすごすことのありがたさや健康の大切さを感じました。

みなさんも健康第一で3学期を乗り切っていきましょう。

## 感染症の予防に努めよう

今年度から、「教室の換気」が生徒会保体部の常時活動になりました。朝、休み時間、給食時間、昼休み、特別教室に行くときなど、タイミングのいいところで換気をしましょう。換気をしないと感染症がはやりやすくなるだけでなく、具合が悪くなることもあります。寒いですが、1時間に1回は換気をしてさわやかな空気を入れましょう。

## 感染予防に役立つ あんなこと こんなこと



友達と意見がちがったとき、つい相手に合わせて自分の気持ちを我慢していませんか。我慢が続くと、心や体がつらくなることがあります。相手を大切にしながら自分の思いも伝えることで、より良い関係をつくることができます。その方法が、アサーティブコミュニケーションです。

## アサーティブコミュニケーションとは

～相手を大切にしながら、自分の気持ちや意見を正直に伝える話し方～

(例) 話し合いで意見が違ったとき

〈攻撃的〉

「それ、全然ダメじゃん。」

〈我慢しすぎ〉

「……(何も言わない。)」

〈アサーティブ〉

「あなたはそう思うんだね。私はこう思うよ。」

(例) 友達にノートを貸してと言われたけど、自分も使うから貸せないとき

〈攻撃的〉

「無理。」



〈我慢しすぎ〉

「…いいよ。」

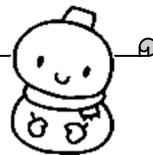
(本当は嫌だけど)

〈アサーティブ〉

「ごめん、今日は自分で使いたいから貸せないんだ。明日なさいよ。」

アサーティブコミュニケーションを知っていても、実際に自分の気持ちや考えを伝えるのは、簡単なことではありません。だからこそ、まずは家族や親しい友だちなど、安心して話せる相手に、自分の思いを伝える練習をしてみましょう。勇気を出して伝えてみると、「思っていたより関係が良くなった」と感じことがあるはずです。お互いを大切にしたい、誠実でありたいという気持ちがあるからこそ、アサーティブな伝え方を身につけることは、信頼関係を築く大切な土台になります。

## 保健室からのつぶやき



## 卒業アルバム

1・2年生の「探究」の学習が、いよいよまとめの段階に入りました。どのテーマもとても興味深く、発表会が今から楽しみです。

そんな中、2年生のある生徒が、歴代の卒業アルバムの中から自分のテーマに沿った内容を調べるという活動をしていました。その発想自体もおもしろいのですが、何より、アルバムを通してさまざまなことを知り、発見することを心から楽しんでいる様子が印象的でした。

保護者の皆さんには、ご自分の中学時代のアルバムを見返すことはありますか。よほどのことがない限り、あまり開くことはないかもしれません。私も、長い間そうでした。

ところが、私の卒業した中学校には、同級生のグループLINEがあり、そこにはアルバムが表紙からすべてきれいに掲載されています。スマートフォンがあれば、いつでもあの頃のページをめくることができるのです。約300人いた同級生のうち、登録しているのは100人ほど。私は、会話に参加することはほとんどありませんが、やりとりを眺めているだけで、なぜか心が弾みます。このグループLINEがてきてから、アルバムを見返す機会が増えました。

まもなく閉校を迎ますが、アルバムの中には、あの頃の笑顔や空気、思い出が、今も確かに残っています。ページを開くたびに時間を越えて、当時の自分や仲間たちに会いに行くことができます。学校は幕を下ろしても、私たちの中にある「大切な時間」は、これからもアルバムの中で、静かに生き続けていくのだと思います。