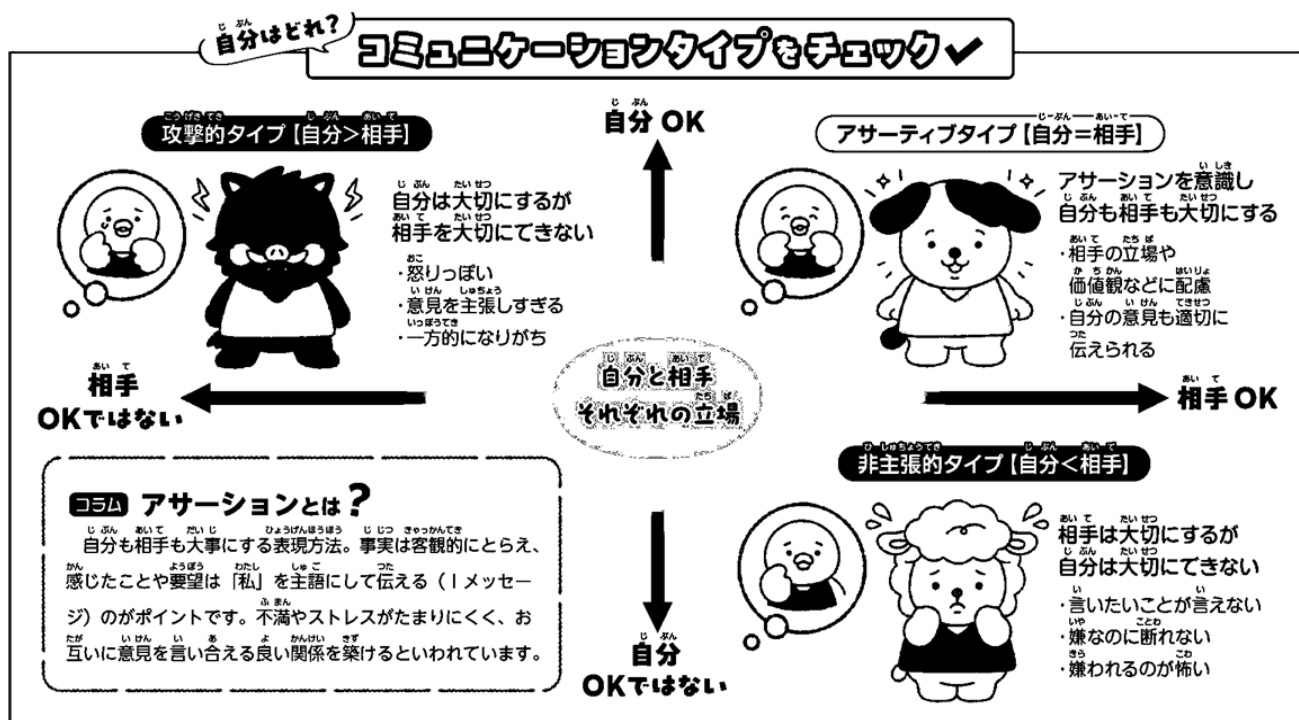




令和 8 年9月 薬円台小学校 保健室

理想は自分も **OK**・相手も **OK** コミュニケーションのコツ

学校にはいろんな環境で育った人がいて、それぞれ異なる価値観を持っています。その中で、自分の意見が言えないと心が疲れてしまいますし、逆に自分の意見ばかりを言うと周りを振り回すことになりかねません。普段のあなたはどうか？



たとえば... 友だちのLINEの返信が遅くて、遊びに行く予定が立てられない。どう伝える？

攻撃的な例

非主張的な例

伝え方のポイント

DESC法がオススメ

Describe
事実を述べる

Express
気持ちを伝える

Suggest
提案する

Choose
選択肢を示す

アサーティブな例

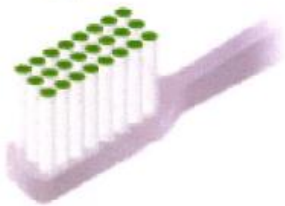
普段の会話で意識してほしいポイント

人間関係が上手くいかなくて悩むことは誰にでもあります。保健室でも話を聞くので、気軽に相談に来てくださいね。

9/17 に2年生が^{ねんせい}歯科衛生士の^{し か え い せい し}那須^{な す}さんに^{はみが}歯磨きのポイント^{おし}を教^{おし}えていただきました

ハ ブ ラ シ の つ か い か た

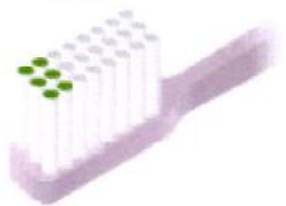
全面



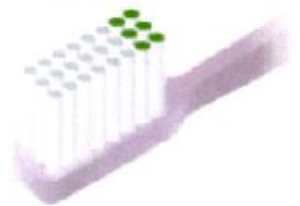
フキ



ツマ先



カカト



「^は歯のうらは、^{かか}かかと^{みが}みがきて、^{ちいさく}ちいさく^{こま}細かく^{みが}みがきましょう」

「^ね寝る^{まえ}前のは^{みが}みがきは^{とく}特に^{てい}てい^{ねい}ねい^{にお}おこ^{ない}ない^{まし}ましょう」と^{おし}教^{おし}えていただきました

また歯科検診を行っていただいた、みゆき台歯科医院 尾崎先生と山崎歯科医院 山崎先生からも
「全体的にきれいにみがけている児童が多くなっています。ただ、仕上げ磨きから自分で磨くようになると、
奥歯はみがいても前歯の磨き残しが増えてきます。歯肉炎も増えてきています。時々、保護者の方のチェッ
クがあるといいですね」とのお話でした。

～ 保護者の方へ ～

- 昨年より3週間早いインフルエンザの流行期に船橋市が入りました。
- 薬円台小でも風邪症状の児童が増えてきています。のどの痛み、咳くしゃみの症状がある場合はマスク着用のご協力をお願いします。
- 体調不良時に病院受診されましたら、病院名、診断名、いつからどのような症状がはじまったか安心メールにご入力ください。登校許可証など病院で記入していただく書類の提出は必要ありません。出席停止期間など保護者の方が医師の指示内容をお知らせください。