

保健だより

豊川市立南部中学校

保健室

寒さの中にも、日差しに暖かさを感じるようになってきました。春に向けて、心の準備、行動の準備をする季節になってきたように思います。

見直そう！

あいさつの力

みなさん、あいさつはしていますか。朝、登校してきた人に会いますが、残念ながらあいさつに元気がない人が増えてきたように感じます。もちろん、相手に届く声で、タイミングよく「おはようございます」と伝えてくれる人もいますが、あいさつが返ってこないこともあります。今一度、あいさつについて考えてみませんか。



あいさつの効果

- ①「あなた（相手）の存在をきちんと認めています」ということにつながります。
- ②その日の最初の印象はとても印象に残ります。笑顔で「おはよう」とあいさつすることは、印象のよい人、また会いたい人になります。相手も自然と笑顔になり、その日を気持ちよく過ごすことにつながります。

あいさつのポイント

- ①相手の方向に身体を向ける
作業をしながらのあいさつは、相手より作業が大事と捉えられてしまいます。作業をやめて相手の方向に身体を向けると、相手に好意や興味をもっていることが伝わります。
- ②相手の目を優しく見る
視線を相手に合わせずにあいさつすると「相手への関心が薄い」という印象を与えます。
- ③相手に聞こえる声ではっきりと伝える
「明るい声で、はっきりとした口調」が基本です。はっきりとした声で、大声のことではなく、相手に届くような声を意識するとよいと思います。
- ④やわらかい笑顔で
笑顔といっても、いつもより少し口角



を上げたほえみ程度で十分です。マスクをしているときは、残念ながら伝わりにくいですね。

続けることが大事

気持ちを込めたあいさつが習慣となるとよいですね。四月からあいさつのできる人になるうとしても、なかなかうまくいきません。今日から、あいさつを始めましょう。

鼻血とその応急処置

鼻血の原因

鼻血は、けが以外にも鼻をひっかくことによるものや、さわっていないくとも鼻粘膜が荒れることで起きる場合があります。アレルギー性鼻炎の影響で出ることもあります。アレルギー性鼻炎の影響で出ることもあるそうです。

鼻血が出たらどうしたらいい？

圧迫止血が大原則です。親指と人差し指で小鼻をやや下側から挟むようにして圧迫します。確実に止血するためには十五分以上は圧迫しましょう。



参考資料…心の健康ニュース

令和五年三月号、四月号