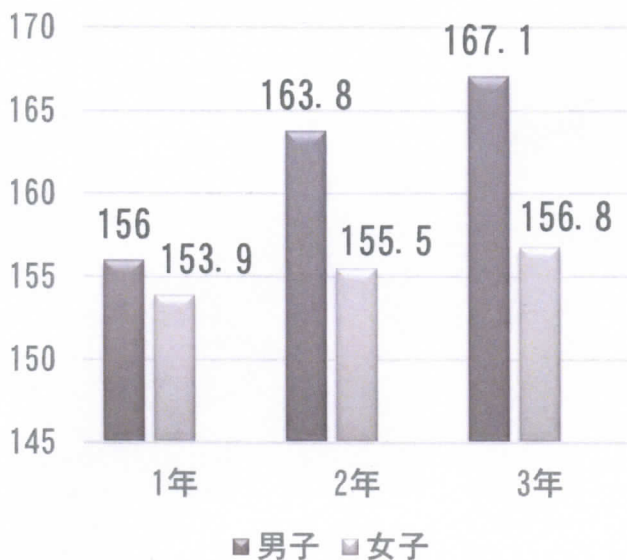




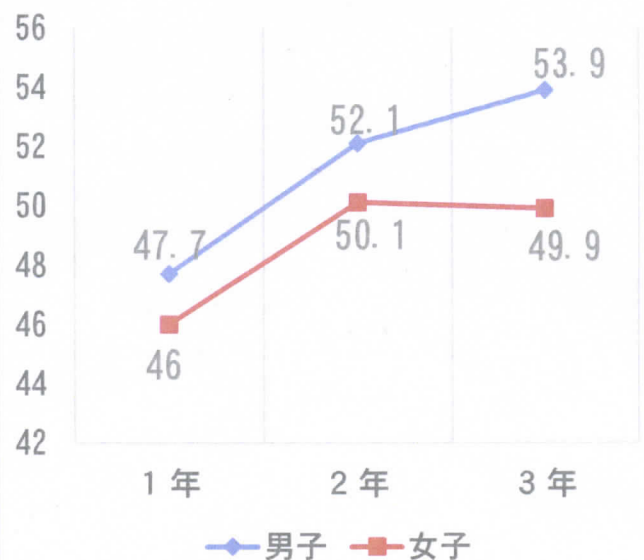
定期考査が終わり、ホッとしている人も多いと思います。今年度は春に健康診断が実施できなかったため、9月・10月まで各健診が予定されています。身体計測の結果をお知らせするため「定期健康診断の記録」を配布しますが、身長・体重・視力・聴力のみ記入、それ以外の健診項目は初期設定の「/」または空欄となります。9月以降全ての健診を実施後に再度「定期健康診断の記録」を配布します。

身体計測を実施しました

平均身長 (cm)



平均体重 (kg)



視力・聴力検査を実施しました

視力がC以下の人、聴力検査で所見があった場合はそれぞれ受診のお知らせを渡します。

9月に予定している健康診断

- 9/2 (水) 耳鼻科検診
- 9/3 (木) 眼科検診
- 9/30 (水) 内科健診 (1・2年) ※3年生は10月実施

新型コロナウイルスの感染状況によって変更
することがあります

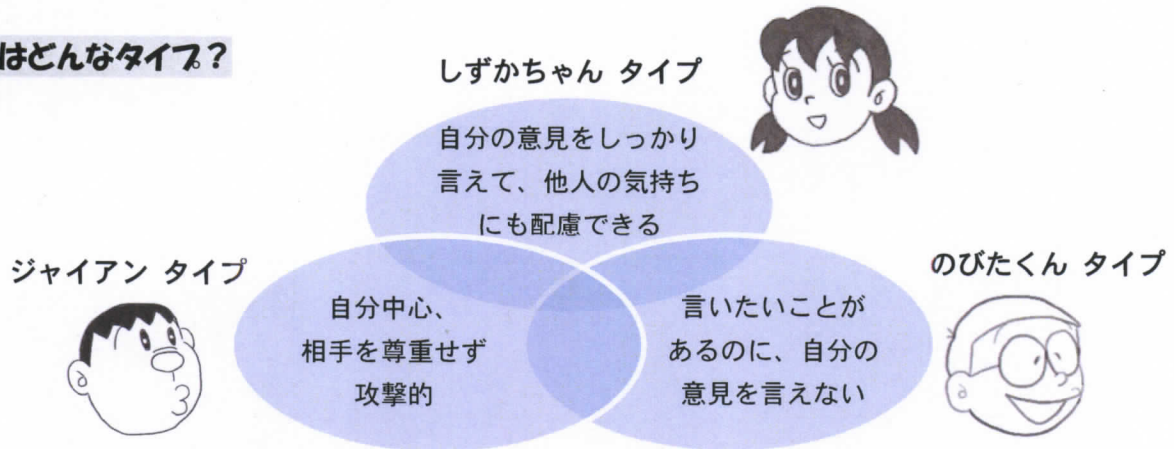
自分のからだに興味を持とう



アサーティブなコミュニケーション=自分も相手も大切にすることを意識しよう！

夏休みは家で家族と過ごす時間が増えたり、友達とは SNS や LINE でのやりとりが増える人も多いと思います。「言いたいことが言えなかった!」「強く言われると断れない」「つい強く言いすぎてしまう」など感じたことがある人は伝え方を工夫してみよう!

あなたはどんなタイプ?



こんな時あなたならどう伝える?

AさんはBさんにテスト1週間前に「遊びに行こう!」と誘われました。

Aさんがのびたタイプなら...

「う..うん。わかった。行こう...。(勉強したいけど、断ったら次は誘ってもらえないかも...)

ジャイアンタイプなら...

「テスト前だよ!あり得ない!勉強しなよ!(怒)」

しずかちゃんタイプなら...

「そうだね、出かけたね!でもテストの範囲がまだ終わってなくて心配だから、テストが終わった来週の土曜日遊びにいかない?」

と答える...はず。

しずかちゃんの対応の良い所

- ①相手の気持ちを受け止める
- ②事実や現状、それに対する自分の気持ちを伝える
- ③誘いは断るけど代替案を提案

アサーティブな伝え方はコミュニケーションを円滑にするだけでなく、話し合いや入試の集団討論にも役立つスキルです(^) ぜひトライしてみよう!

新型コロナウイルス感染症予防のお願い

- 夏休み中、毎朝の検温、健康カード記入をお願いします
- 学習教室や部活動に参加する際は顧問に健康カードを提出してください。
健康カードを忘れた場合は部活動に参加することはできません。
- 運動時以外はマスク着用をお願いします。



7月に入り、健康カードを忘れる人が増えています。先日、東京都の新型コロナウイルス感染者数はこれまでで最高の366人を記録しました。都内全域で感染者が出ている状況です。

学校での集団感染を防ぐため、登校前に起床時の検温および体調確認を必ずしてください。

頭痛、腹痛、吐き気、だるいなどの体調不良時は登校を見合わせてください。