



11月☆保健だよ！

2023年11月13日 鶴沼中・養護教諭（中川・鈴木）
学校HPにも掲載しています。

11月に入っても暖かい日が続きましたが、最近はやっと秋らしくなってきました。
昼間と夜の気温差が大きいので、油断をすると、体調を崩してしまいます。
「夜はぐっすり寝る」→からだの抵抗力・免疫力をアップさせる近道。

短く わかりやすく ポジティブに！

日本ペップトーク普及協会：講演より



生徒・選手・部下などを励ますのに、先生や監督などの指導者が試合前（本番前）に使う「激励のショートスピーチ」のこと
「Pep」は英語で元気・活気・活力の意味

なにか大事なイベントを前にして、やる気を出したり、その気になったりする必要がある場面は、日常生活でもたくさんありますね。

中学生なら、部活の試合やテスト、入試の面接、入試本番など。

そんな時に「持っている力が発揮できる」ような言葉をかけられたらうれしいですね。

どんな言葉をかけられたかで、次の行動が変わってきます。言葉の力ってすごいんだよ！

☆Key Word は・・・

励ましのことば

前向きな背中の一押し！

ポジティブな
ことば

目の前にいる人が、いちばん
言ってほしいことばを言う



Don't をイメージする言葉を PEP*TALK に言いかえてみよう！

(例)「廊下を走るな！」だと、廊下は走るものだとイメージされるので、「廊下は静かに歩こう」

☆「かけ込み乗車はおやめください！」 → 「ホームは_____」

★「どうして分かんないの！」 → 「どこまで_____」

☆「お前でいい！」 → 「お前_____」（日本語では助詞が大きな意味を持っている）

★「今日はきれいだね。」 → 「今日_____」（助詞の使い方）

(正解の一例は裏面にあります)

☆自らやる気を出す方法 = セルフ PEP TALK

「心のカゼ」にかからないように、自分に対して意識的によい言葉を選んで言い続けることで、心のあり方を変えることができる。自分が元気になれる好きな言葉を見つけておこう！

はやっています！
かぜ症状・インフルエンザ



休み時間の後・体育の後・トイレの後・給食の前

必ず手を洗うようにしましょう！

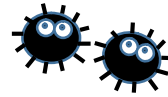
流しやトイレの水道には、固形石けんと泡石けんが置いてあります。

よく泡立てて洗って下さいね。

清潔なハンカチやタオルも、ポケットに入れておくことも忘れないでね。

「拭くものがないから」手を洗わない人もいますですよ。

登校前に健康観察を！



□ 朝のHR後、すぐに来室した男子

「薬飲んで来ました～でももの痛すぎ！」→「痛くなって何日目？」→「よくわかんない。」

「のどが痛くなると、次は熱が出るんだよ。」「早く治すことが先決だね！」

「家の方は知ってるの？」→「しらねーんじゃない。言ってないもん。」

「言いましょう！」（保健室で訴える前に、まず家の人と話そうか）

正解の一例

「ホームはゆっくり歩いてください」
「どこまでわかったかな」
「お前がいい」
「今日もきれいだね」

早退するかもしれない時には、
家の方の連絡先や昼間の予定
など確認してきてくださいね。
家のカギも忘れずに。

オンデマンド 配信

藤沢市学校保健会第66回学校保健大会のご案内

【主催】 藤沢市学校保健会 藤沢市教育委員会 【後援】 藤沢市医師会 藤沢市歯科医師会

1. 研究発表

「健康で安全な学校生活を守るための取り組みについて」

～ICTを活用した保健室経営～

中学校養護部会

2. 講演

「子どもの自尊感情を育てるために」～共有体験の大切さ～

講師 近藤 卓 氏

日本ウェルネススポーツ大学スポーツプロモーション学部教授

【メディア出演】

『NHKスペシャル君の声が聴きたい 若者が願う幸せのカタチ』2022年5月

【主な著書】

『PTGと心の健康～傷つきを持った存在として生きるために～』金子書房 2022



* 次の URL (<https://youtu.be/wnODImAdoEc>) または上の二次元コードよりご視聴ください。

【配信期間】2023年(令和5年)11月16日(木)～2024年(令和6年)1月15日(月)