

# しまけんだより 11月

滋賀県立長浜北星高等学校  
滋賀県立長浜北星高等養護学校  
保健室 2017.11

だんだんと気温が低い日が増え、伊吹山に初雪が積もりました。みなさん体調はどうか？最近の保健室には、腹痛や発熱、鼻水などなど具合が悪い人の来室が増えています。寒さによる冷えで具合が悪くなっている人へは、腹巻きをお勧めします！カイロ（低温やけどには注意！！）をいつでも使えるようにカバンの中に入れておくのもお勧めです。スカートは長めに、シャツのボタンはしっかり留めましょう。それだけでも寒さが違いますよ。11月は「いい歯の日（11月8日）」「いい空気の日（11月9日）」「いいトイレの日（11月10日）」などなど、「いい」が付くごろ合わせが多くあります。

## ★いい歯の日★



歯科検診の結果から受診を勧められている人は治療できましたか？むし歯をほおっておくと治療に時間がかかります。授業中や試験中、もしかしたらお休みの日に遊んでいる時等、痛くなってほしくない時にむし歯が痛くなるかもしれません。むし歯は口臭の原因にもなります。気になる人はすぐに歯医者さんを予約して受診してください。

歯科受診が必要な人で、まだ学校へ受診結果を提出していない人に再度受診のお知らせを配布予定ですので、受け取った人はすぐに歯医者さんを予約することから始めましょう！

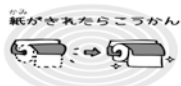
教室の換気は、クラスみんなで取り組みましょう！「寒い！閉めて！」と言っている人はいませんか？その一言が、教室の二酸化炭素濃度を上げ、みんなの集中力にも影響し、学力にも影響します。たった5分でいいので、外側の窓と廊下側の窓を2か所以上開けるようにしましょう。

## ★いい空気の日★



## ★いいトイレの日★

みんなで使うから… つぎの人にも「いいトイレ」



トイレはきれいに使えていますか？みんなが使う場所です。トイレットペーパーが床に落ちていたり、手洗い場に髪の毛が落ちていたりしていませんか？次使う人のことを考えて使いましょう。掃除当番の担当が決まっていますが、その人たちに感謝し、自分が汚したところはきれいにするくらいの気持ちで使いましょう。もしかしたら次使うのは自分かもしれません。

**自分さえ良ければいいではなく、周りの人のことも考え、「自分も相手も大切」に  
思えるのはとても素敵なことだと思います。**



先日研修会で、日本航空（JAL）の客室乗務員をされていた 江上 いずみ さんという方の『おもてなしの心』についての講演を聞く機会があり、おもてなしの心を育むことの大切さをいろいろな視点からお話ししていただきました。その中から、少しだけお伝えしたいと思います。

「第一印象について」人に初めて会った時の印象はどこで決まっている？【メラビアンの法則】

視覚的な要素【表情・服装・姿勢・態度・身だしなみ】

55%

+

聴覚的な要素【あいさつ・言葉づかい・話し方・声の大きさ】

38%



UCLA 大学 アルバート・メラビアンの法則による

この二つの要素で印象がほぼ決まってしまうということですね。

「身だしなみの大切さ」おしゃれと身だしなみの違いは？

おしゃれ : 自分のためにすること

身だしなみ : 一緒にいる相手に不快な思いをさせないこと

### 【考えてみましょう】

毎日の制服の着こなしはどうですか？長浜北星の生徒ほとんどの人が身だしなみを整えていても、1人でもだらしない恰好をしたりしていたら、その学校のイメージはどのようになるでしょうか？就職や進学の試験を受けに行くときだけしっかりできればいいのでしょうか？

「言葉遣い」敬語だけでない言葉の配慮・相手を傷つけない言葉がけの配慮とは？

(目上の人・上司・お客様に言ってはいけない言葉) ↓ 何に言い換えるとよいかわかりますか？



- ① ごめんなさい。すいません。 → \_\_\_\_\_ (申し訳ありません)
- ② ご苦労様でした。 → \_\_\_\_\_ (お疲れさまでした)
- ③ 了解しました。 → \_\_\_\_\_ (承知いたしました・かしこまりました)
- ④ 参考になりました。 → \_\_\_\_\_ (勉強になりました)
- ⑤ なるほど。 → \_\_\_\_\_ (確かにそうですね・おっしゃる通りです)

敬語さえ使っていれば良いということではなく、その言葉をかけた相手はどう思うか考えることが大切です。これは、敬語を使わない相手にも必要なことではないでしょうか？

友達と会話するとき、どのように話しかけていますか？相手の反応はどうですか？



おもてなしの心を表すためには、「相手がどんな人か考えて声をかけること。相手の気持ちになって行動する」ことが大切とのことです。「気づき」「気づかい」「思いやり」できていますか？

**よりよいコミュニケーション能力を身につけましょう！**

★保健室に、江上先生の著書「幸せマナーとおもてなしの基本」を置いています。★

スクールカウンセラー山本先生来校日



11月29日(水) 午後  
12月 6日(水) 午後  
12月13日(水) 午後



話をしたい！聞いてほしい！という人は、早めに担任の先生か保健室まで連絡してください。

**期末考査前です**

急に寒くなり、具合の悪い人が増えています。寝不足だったり、食事や生活が不規則だったりしていませんか？期末考査を元気に受けられるよう、テスト勉強は計画的にしてください。

うがい・手洗いも忘れずにしましょう。