



南中では、先週からインフルエンザB型が大流行し、学級閉鎖や学年閉鎖となりました。冬休み前にはインフルエンザA型が流行したため、今年度インフルエンザに2回感染した人も多いと思います。県内ではノロウイルスや新型コロナも増加傾向にありますので、油断せず感染予防対策を続けていきましょう。3年生は受検や卒業に向けて大切な時期です。3年生だけではなく、全校みんなで体調を崩さないよう気を付けて、一日一日を大切に過ごし、今年度の締めくくりの2ヶ月を心もからだも元気に過ごしてほしいと思います。

**まだまだ
油断できません!!**

予防対策はOK?

- ☐ 手洗い
- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒
- ☐ 換気
- ☐ 湿度
- ☐ 3度の食事
- ☐ 休養・睡眠

※習慣になってきて
いますよね?

話すことは、
心をつなぐこと

直接話すメリット

● 表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます。

● 誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります。

● 信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします。

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか?
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



✿ コミュニケーションで大切なことは?

よい人間関係を続けるために人とのコミュニケーションで大切なことを考えてみよう!

① まずは相手の気持ちを受けとめる

- ・ 話すペースを相手に合わせる。急かさない
- ・ 話をさえぎらず、最後まで聞く。
- ・ 考えが違って OK「そう考える人もいるよね」と、違いも認める姿勢で。

③ 自分の気持ちも大事に

- ・ 分からないときは素直に相手に聞く。
- ・ 我慢し過ぎず嫌だと思ったことは伝える。
(「それはちょっと苦手」、「やめてほしいな」)

⑤ 「ありがとう」の一言を ♡

- ・ 日々の小さな「ありがとう」の積み重ねが相手との関係をよくする。

② 「言い方」「言葉」を丁寧に

- ・ 伝えたいことを丁寧に話す。
- ・ 思い込みで判断しない。
(「どうせ〇〇でしょ」は誤解のもと。
- ・ 相手を否定する言い方をしない。
- ・ 同じ事を言うにしても、言い方で相手を感じる印象はだいぶ変わる。

④ 距離感を大事に

- ・ 距離を詰め過ぎない。
- ・ 干渉しすぎない。
- ・ 話していいタイミングが見極めることも大切。

