



秋から冬へと季節が足早に移り変わっていきます。気温が低くなり、空気が乾燥して風邪を引きやすい季節になりました。世間ではノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行しているようです。来週には期末考査も始まります。うがい、手洗いをして予防を心がけましょう。



## あなたは冷たい人…? 低体温はなぜ起こる?

### 低体温とは?

普段の体温（平熱）が36℃を下回る状態を低体温といいます。生活リズムの乱れや運動不足などから、低体温の人は増える傾向にあります。



### 人間の体温はなぜ36度台?

私たちは食物などから取り入れた物質を体に必要な物質につくりかえたり、体内の物質を分解して生体を維持するのに必要なエネルギーをつくり出しています。人間の場合、このしくみが最もうまく働くのが36.5~37℃前後だと考えられています。

### 低体温を改善するには?

夜型の生活から、朝型の生活に切り替えることが体温の改善につながります。「食べる」「動く」「よく眠る」習慣が正常な体温を保ち、生き生きと元気な毎日をつくるのです。



### ●生活リズムを改善すれば、体温も改善します!

#### 朝

##### ●朝、光を浴びる

朝、光を浴びることで、体内時計がリセットされ、「からだの1日」が始まります。起きたらまずカーテンを開けましょう。



##### ●朝食をとる

朝食によって、夜の間に低下した体温を上げ、活動のスイッチが入ります。



#### 昼

##### ●活動的に過ごす

##### ▶運動 ▶勉強

体温の高い時間帯に、体を動かしたり、頭を使って活動（勉強）することで、適度に疲れ、夜ぐっすり眠れるようになります。



##### ▶戸外で過ごす

暑さや寒さなど、いろいろな環境に適応し、対応できる力をつけることも大切です。



#### 夜

##### ●夕食は夜遅くならないようにとる

食事によって体温が上がると、胃腸が活発に動くので、遅い夕食は寝つきが悪くなります。



##### ●お風呂で体を温める

入浴で体温が上がると、体温調節の働きで体温が下がるので、寝つきやすくなります。



##### ●早く寝る

夜ふかしが習慣になっている人は、前日より30分早く寝ることから始めましょう。



### ●生活リズムの乱れが体温リズムの乱れ!

体温リズム

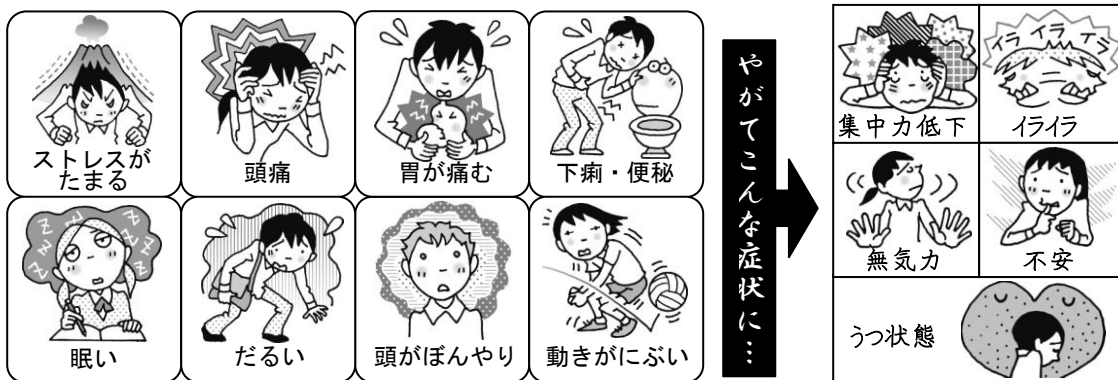
生活リズム

### 低体温の原因と影響

夜ふかし・朝寝坊や朝食を食べないなど、生活リズムが乱れた状態が続くと、体温のリズムも崩れ、日中の活動する時間帯に脳や体がじゅうぶん働けなくなります。

夜型の生活をしている人の体温リズムは、普通の体温リズムより数時間後ろにずれています。そのため、眠っているときの低い体温のときに起こされて活動を始めなければならないので、脳や体が目覚めず、じゅうぶんに力を発揮できません。逆に、夜は体温が下がらないため、なかなか寝つけず、眠りも浅いという悪循環になります。

体温リズムのずれは、本来、体温が上がって活動できる時間帯に低体温の状態をつくり出し、活発に動けなくなります。やがてホルモン分泌のリズムにも影響して、体や心のさまざまな症状となって現れてきます。



11月6日に配付した「防災クイズ」! 挑戦してくれましたか?

## 防災クロスワード 解答

1 げ 2 あ 3 な 4 い 5 減 6 災

### [解説]

「減災」…地震などの大規模な自然災害は発生そのものを防ぐことが出来ないため、いざ災害が発生した時に発生しうる被害を最小限に食い止めるための取り組みのこと。

※防災とは、災害を未然に防ぐための取り組み。

「つなみてんでんこ」…津波の際は、てんでんばらばらに逃げる。「人に構わず、自分の責任で早く高台に逃げる!」という教え。自分さえ助かれば他人を置き去りにしても良いという意味ではなく、日頃からあらかじめ緊急時の対応を確認しておけば、とっさの判断に迷って逃げ遅れることを防ぐことができ、それぞれの命が守られるという意味。



学校歯科医 生地先生による **歯科健康相談** があります。

11月28日(木) 15:15~ 保健室

★相談を希望する人は、保健室へ申し出てください。

今回は  
12月19日(木)  
放課後





# 自分の思いを相手に正しく伝える方法



人と人はお互いの考えや好み、やりたいことが違います。だからこそ、コミュニケーションで相手のことを知ろうとしなければなりません。もし、二人の人が全く同じように感じ、同じように考えることが出来たら、コミュニケーションにストレスを感じません。

お互い違うけれども一緒にいたい、お互いを分かり合いたいという欲求、また一緒にいなければならない、分かなければならないという縛りがある場所で、コミュニケーションは必要になってきます。

みなさんは思春期まっただ中。「自分らしさとは何か」や「自分とほかの人との違い」への関心が高まる時期です。学校はそれぞれ個性のある人が集まって集団生活をしなければなりません。人に自分の思いを伝えることの難しさを感じた経験は、きっと誰にでもあるはずですよ。

人は自分の感情や考えを手がかりに相手の気持ちを理解しようとしがちです。そして、あくまでもそれが推測だということを忘れ、そうに違いないと思い込み、腹を立てたり、落ち込んだりしてしまうことがあります。イラッときて、ブイッと相手からそっぽを向いて終わらせてしまう前に、できるだけ問題解決とお互いの関係を壊さない方法を探してみてください。

## コミュニケーションについてのチェックシート

★できていると思ったら☑を入れよう！

### 【どれくらい気持ちを伝えている？】

- 迷惑なことをされたらやめてくれるように言う。
- 自分から人を遊びに誘う方だ。
- 道に迷ったときなどは人に聞く。
- お店などで店員さんと話すのに抵抗が少ない。
- 分からないことがあるときに先生や友だちに聞ける。
- 嬉しいことを友だちや親に話す。
- 嫌なことがあったとき愚痴を言える相手がいる。
- 自分の味わっている悲しい気持ちや悔しい気持ちに気づく。



### 【どれくらい気持ちに耳を傾けているか】

- 相手が怒っているとき、その理由が分かる。
- 気持ちと考えを分けて考えることができる。
- 誰かが困っているとき、何に困っているか分かる。
- 相手と意見が違うとき、相手の立場から状況を見える。
- 相手が自分のことを分かってくれないとき、ていねいに説明できる。
- 相手の言わんとしていることを分かるようとする方である。
- 話すよりも聞く時間の方が長い。
- 相手が想定外のことを考えている可能性にも気を向ける方である。



上のチェックシートの項目で、自分の気持ちを話したり、相手の気持ちを聞いたりできているかがわかります。点数をつけるものではなく、このような項目に関して、自分はどうかを考える手がかりにしてみてください。

今回は自分の気持ちや考えを伝える方法の一つとして「DESC法」を紹介します。 右のページへ！ ➡

# コミュニケーションスキルUP! DESC法



## Describe (描写する)

状況をなるべく客観的に描写してみる。

状況描写するときは、なるべくニュートラルな言葉を探してみる事が大事です。

**Case** 友だちが勝手に自分のペンケースをいじる状況があったとします。「何、勝手に触ってるんだよ！」などと「勝手に」という言葉を使うと、相手にとって引かかる言葉になるかもしれません。「○○くんがぼくに何も言わずにぼくのペンケースを触っている」のように状況を描写してみましょう。



## Express (表現する)

自分が感じていることを言葉にしてみる。または、相手が感じているかもしれない感情を言葉にしてみる。今の状況について感じていることを感じるままに書き出してみてください。一般的にこのような感情は、整理される前に嫌悪感となってあらわれ、不機嫌な対応になったり、イライラをぶつけるような対応になってしまいがちです。逆に不快感をうっかり表現してしまわないようにストップをかけるために、何も感じてないような対応になったり、むしろ歓迎しているような対応になったりすることもあります。こういった自分に気付くのも大事なことです。

**Case** 「イヤだ」「勝手に人のものに触るってこと自体、無神経で腹が立つ」「ペンケースには大事なものが入っているからヒヤヒヤする」「親しみの現れのような感じもするから、むげにダメとも言いにくい」「自分でちゃんと準備したらいいのに」など。



## Suggest (提案する)

相手にとってもらいたい行動を特定して提案する。

**Case** 「ペンを使うことは別に構わないけれども、ペンケースから無断で取り出されるのはイヤだ」などという考えがはっきりしたら「ペンを貸すのは嫌じゃないんだけど、ペンケースを開けるのはやめてほしい。もし、何か必要なときは言葉で言って。」などと言えます。具体的に冷静に言えば、どうしてもらいたいかを相手に伝わるでしょう。



## Choose (選択する)

最後に、自分の提案 (S) に対して、相手が「YES」と言ってくれたら何と云うか、「NO」と言われたら何と云うかを考える。

相手がすぐに分かってくれないこともあります。そのときに、分かってくれないことに対してもう一度怒ってしまうと、相手に自分の感情を伝えることが難しくなってしまいます。お互いが不快感の応酬をするだけになり、本当に伝えたいことがどこかへ飛んでしまうということも起こりかねません。そうならないように相手がすぐに分かってくれないことも想定しておく必要があります。

**Case** 「何、水臭いこと言ってんだよ」などとはぐらかされたらどう云うか。「でも、ペンケースを断りなく開けるのはやめてほしい」ともう一度言ってみてもいいでしょう。NOを言われたときなどには、返答が攻撃的になりがちです。怒りをぶついたり、批判的な言葉を並べることなく、あくまでも自分の考えや気持ちを伝えることが大事です。

以上のようなSTEPを踏もうとすると、かなり時間がかかりますね？嫌なことがあったとき、すぐに感情をあらわにする(キレる、すねる...)のではなく、冷静に状況判断し、自分の気持ちを相手に伝えるようにするために、どのように表現するかを考えてみてください。分かってもらいたいのには伝わらないなあという体験をしたときがチャンスです。自分の気持ちに焦点を当てて、ほかの伝え方や表現がないか探ってみましょう。

