

ほけんだよい 9月

令和 8 年 9月
春木中学校 保健室
NO.4



夏休みが明け、早くも一週間が経ちました。生活リズムは整ってきていますか。まだまだ暑さの厳しい日が続きますので、十分な睡眠、程度の運動、朝ご飯をとるなど、暑さに負けない体力づくりを行いましょう。



9月1日は防災の日です。
7月28日には熊本県熊本地方で最大震度7の地震が発生し、8月23日には茨城県南部で最大震度5弱の地震が発生しています。また、8月に入ってから、日本各地で豪雨による被害もみられています。
いつ起こるのかわからない災害による被害を最小限に抑えるため、日頃より備えておくことが大切です。



地震が起きたら机の下に入る。



火事が起きたら煙を吸わないように体勢を低くする。



避難場所を確認しておく。



非常持ち出し袋を用意しておく。



避難訓練をする。

9月9日は救急の日

ケガの応急手当を知ろう!



【切り傷】
清潔なガーゼを当てて押さえる



【すり傷】
水道水でよく洗う



【ねんざ】
動かさないようにして冷やす



【やけど】
水道水でよく冷やす



【目にゴミが入った】
水に顔をつけてまばたきする

交通ルール、守れていますか

道路は自分だけが使用するところではありません。一人ひとりが交通ルールを守ることが自分と周りの人の安全を守ることにつながります。



信号を守りましょう。



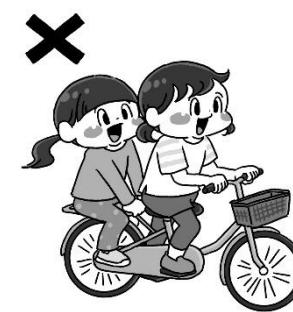
急に飛び出しません。



広がって歩きません。



夜間、自転車に乗るときはライトを点灯しましょう。



二人乗りはしない。



スマートフォンを見ながらの運転は危険です。
歩きながらスマホも危険です。

焦りは熱い気持ちの裏返し

「夏休みは思ったより勉強が進まなかった」と焦っていませんか？ 夏休み明けは周りが輝いて見え、自分だけ取り残されたと感じ、誰でも心が揺らぐものです。

でも、焦って無理な計画を立てる必要はありません。まずは「教科書を開いた」など

の小さな一歩を自分で褒めてあげましょう。

焦るということは、それだけ「これから一生懸命やりたい、自分を良くしたい」と強く願っている証拠。その熱い気持ちを誇りに思いましょう。

疲れたら保健室へ、いつでも心を休めに来てくださいね。

理想は自分もOK・相手もOK コミュニケーションのコツ

学校にはいろんな環境で育った人がいて、それぞれ異なる価値観を持っています。その中で、自分の意見が言えないと心が疲れてしまいますし、逆に自分の意見ばかりを言うと周りを振り回すことになりかねません。普段のあなたはどうか？

自分は何れ？

コミュニケーションのタイプをチェック

攻撃的タイプ (自分>相手)

自分OK

アサーティブタイプ (自分=相手)

相手OK

自分は大切にするが
相手も大切にしてけない

- ・怒りっぽい
- ・意見を主張しすぎる
- ・一方的になりがち

相手
OKではない

自分と相手
それぞれの立場

Q1 アサーションとは？

自分も相手も大事にする表現方法。事実は客観的にとらえ、感じたことや要望は「私」を主語にして伝える（Iメッセージ）のがポイントです。不満やストレスがたまりにくく、お互いに意見を言い合える良い関係を築けるといわれています。

自分
OKではない

非主張的タイプ (自分<相手)

相手は大切にするが
自分は大切にしてけない

- ・言いたいことが言えない
- ・嫌なのに断れない
- ・嫌われるのが怖い

相手OK

たとえば…
友だちのLINEの返信が遅くて、遊びに行く予定が立てられない。どう伝える？

攻撃的な例



非主張的な例



伝え方のポイント

DESC法が オススメ

- D**escribe
事実を述べる
- E**xpress
気持ちを伝える
- S**uggest
提案する
- C**hoose
選択肢を示す

アサーティブな例



普段の会話でもちもつ意識してみてくださいね

人間関係が上手くいかなくて悩むことは誰にでもあります。保健室でも話を聞くと、気軽に相談に来てくださいな。