

ほけんだより 9月

令和8年8月31日
渋谷区立広尾中学校
校長 川上 弘文
養護教諭 新迫 理恵



長かった夏休みが終わりました。どのような夏休みでしたか？

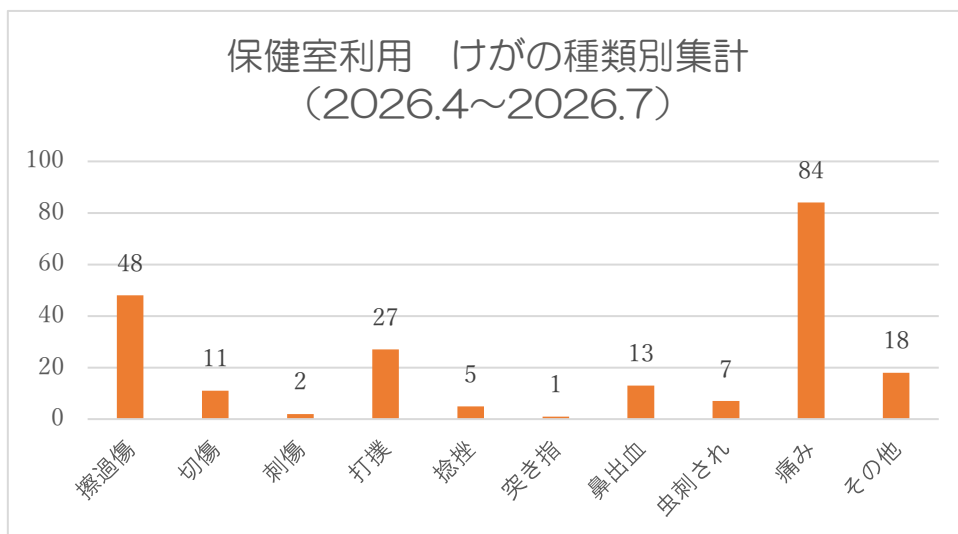
今年の夏も暑い日が続いていました。また、大雨で外出できない日もあったかと思います。そのため、室内にいたことが多くなり、生活リズムが崩れてしまっている人もいるかもしれません。生活リズムを立て直すために、まずは早寝早起きを心がけましょう。

さらに休み明けは、身体だけでなく、心も疲れやすくなります。何か困ったことがあれば、話を聴かせてください。少しずつ自分のペースで学校生活に慣れていってほしいと思います。まだまだ暑い日が続く可能性があります。熱中症対策のために、水筒を必ず持ってくるようにしましょう。

【9月の保健目標】 生活リズムを整えよう

自分の身体は自分で守ろう！

下のグラフは今年の4月から7月までの保健室来室者のうち、けがを理由に来室した生徒をけがの種類別にまとめたものです。けがの種類は様々で、原因不明のけがが多い傾向にあります。実はけがをした場所で最も多いのが教室です。9月からは小学生も一青山キャンパスで生活します。十分注意して、学校生活を安全に過ごしましょう。



けがをしてしまった時にどのように対処するかも大切です。皆さんが自分でできることやしてほしいと思っていることをお伝えします。いざという時に困らないよう、ぜひ覚えておいてください。症状がひどいときには必ず受診しましょう。

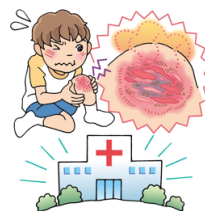
傷の洗い方

- すぐに洗う
- 丁寧に5分以上洗う
- 土や砂などは取り除く
- 出血は清潔なガーゼで押さえて止める



こんなときは病院に行こう

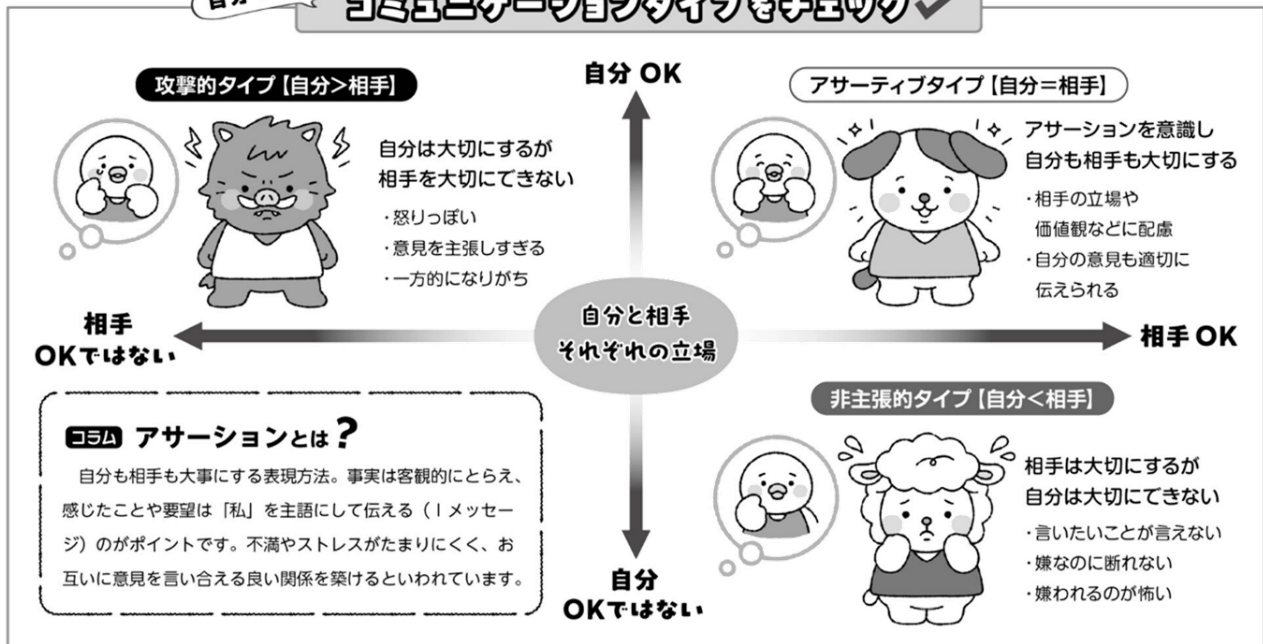
- 傷口が開いている
- 血が止まらない
- 傷が深い、広い
- 洗っても汚れが取れない
- 数日経って痛みやはれが出てきた



理想は自分もOK・相手もOK コミュニケーションのコツ

自分はどれ?

コミュニケーションタイプをチェック✓



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

すぐ返信しないなんて信じられない! なに考えてるの!?

非主張的な例

もう予定を決めたいけど、忙しいのかもしれないし言えないなあ...

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

返信が遅かったから

遊ぶ日までに予定を立てるのが間に合うか心配なんだ

とりあえず集合時間の候補だけでも返信くれない?

無理そうなら明日学校で話そう!

普段の会話でもちよっと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ので、気軽に相談に来てください。

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

そう思いませんか?

でも実は強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンスを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

夏休みに楽しいこと、つらいこと、何か変化があった人、何もなくて終わってしまった人、様々なと思いますが、ぜひ先生たちに話をしてほしいです。ぜひ、夏休みにリフレッシュできた人もできなかった人も話をし、経験したことや感じを教えてください。その中で、何か困っていることがあれば、力になりたいと思っているのでいつでも声をかけてください。一人で抱え込まずに保健室へ話に来てください。

