

ほけんだより 9月

千葉市立轟町中学校 保健室
令和8年9月号

夏休みが終わりました。今年の夏も、記録的な暑い日が続き、また豪雨被害なども多くみられましたが、皆さん元気に過ごすことができましたか？これから少しずつ季節は秋に向かいますが、まだまだ残暑が厳しい様子です。体調を整え、気持ちも整え、学校モードに早く切り替えましょう。



学校モードに切り替える



4つのスイッチON!!!

スイッチ①

朝日を浴びる



スイッチ②

朝ごはんを食べる



スイッチ③

湯船につかる



スイッチ④

寝る前に
スマホを見ない



4つのスイッチを意識して生活リズムを整え、夏休みモードから学校モードに切り替えよう！

友達がけがをした！その時あなたはなんて言う！？

すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒水を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



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？

自分はどれ？

コミュニケーションタイプをチェック✓

攻撃的タイプ【自分＞相手】



自分は大切にするが
相手を大切にできない
・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 OK

アサーティブタイプ【自分＝相手】



アサーションを意識し
自分も相手も大切に
・相手の立場や
価値観などに配慮
・自分の意見も適切に
伝えられる

相手 OK

自分と相手
それぞれの立場

非主張的タイプ【自分＜相手】



相手は大切に
自分は大切にできない
・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

自分
OKではない

コラム 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。

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

Describe
事実を述べる

Express
気持ちを伝える

Suggest
提案する

Choose
選択肢を示す

アサーティブな例



普段の会話でもちよつ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ね。