保健室だより9月号

― あ お い の 部 屋 通 信 ―

No. 6　令和２年９月２日　井之頭中学校　保健室

短い夏休みが明けて２週間が過ぎました。生活リズムは学校モードになってきたでしょうか？井中屋や運動会の準備等を全力で頑張るみなさんの姿を見て頼もしく思う一方、毎日忙しそうなみなさんが少し心配です。お風呂によく浸かったり、睡眠時間を十分に取ったりして疲れを次の日に持ち越さないようにしましょう。

９月９日は救急の日

救急9クイズ

1

鼻血が出てきた

①仰向けに寝る
②首の後ろをたたく
③下を向いて鼻をつまむ

2

いたっ！血が

①氷で冷やす
②傷口を圧迫して押さえる
③そのまま絆創膏を貼る

3

あち！やけど

①冷却シートを貼る
②すぐに水で冷やす
③アロエを塗る

4

人が倒れているのを見つけたら

①軽く肩をたたいて呼びかける
②大きく揺さぶって反応を見る
③知らないふりをする

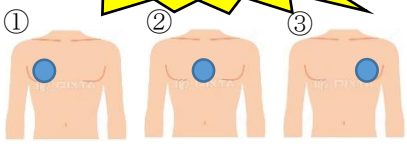
5

AED って何するもの？

①脳を刺激して意識を戻す
②筋肉を刺激して体を動かす
③心臓のけいれんを止めて動きを戻す

6

胸骨圧迫するのはどこ？



左胸　真ん中　右胸

7

救急車を呼ぶときは？

①１１０番
②１１７番
③１１９番

8

救急車の到着時間は？

①8.7分
②16.2分
③20.3分

9

救急車は全国で何台ある？

①５００台
②３２００台
③６３００台

こたえ　1③、2②、3②、4①、5③、6②、7③、8①、9③

９月から運動会練習が本格的に始まり、部活動も再開します。けがをしないように注意しましょう！またけがをしてしまったときには、傷口を洗ったり、止血をするなど自分でできる処置は自分でできると良いですね！

小中合同学校保健委員会を行いました

テーマ：自分も相手も大切にした自己表現

8 月 20 日（木）に小中合同学校保健委員会を実施しました。スクールカウンセラーの近藤先生を講師としてお呼びして「自分も相手も気持ちの良いコミュニケーションや伝え方とは何だろう」ということについて学びました。

保健委員会の発表

事前アンケートを行った結果、井之頭小中学生はコミュニケーションを取る上では大きく①態度②言葉づかい③話の内容に気をつけているということがわかりました。相手と良好な関係を築くためには、**その場での対応**（優しく対応する、その場で反論する等）と**出来事の後の対応**（誰かに相談する、自分の行動を振り返る等）を組み合わせることが大切です。

スクールカウンセラー近藤先生のお話

相手と良好なコミュニケーションを築くためには、相手の意見をしっかりと聞くことと、自分の意見も相手に伝えることが大切です。このように**自分も相手も大切にした自己表現のことを「アサーション」**と言います。例えば、友達から次の土曜日に遊びに行こうと誘われたが、予定が入っているため断らなくてはならない時に、「無理！」と一言だけ伝える場合と、「ごめんね、その日は予定が入っているから行けないんだよ。また誘ってね」と伝えるのでは、相手の捉え方がちがってきます。

みなさんはこれから様々な考えを持った人と関わる機会が増えていきます。発言する前に、**自分が言われたらどのように感じるかを考えてから発言できると良いですね。**またこれは気心の知れた友達や家族の間でも同じです。相手を思いやる態度を持って日々の生活を送って下さい。

近藤先生のお話を聞いた後に、グループに分かれてアサーションの課題に取り組みました。

保健委員会を終えて

言葉の伝わり方は、顔の向きや表情でも印象が変わることがわかりました。自分が困ったときには誰かに相談することが大切だと思いました。

友達だからといって、思ったことを何でも言っていいのではなく、相手を傷つけない言葉を選んで話すことが必要だと思いました。

今までは上手く断ることができていませんでしたが、今回の話を聞いて、ふわふわ言葉を使った断り方を実践していきたいと思いました。

★今回学んだことを日常生活で生かしていきましょう★