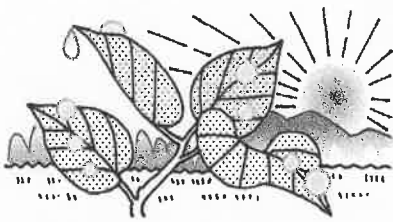


ほけんだより 9月

東予高校:東予総合高校
生徒保健委員会



9月7日～22日は「白露」と呼ばれます。夜の気温が下がり、草花に降った露（水滴）が朝日に照らされて白く輝く——そんな光景からついた名前です。しかし、地球温暖化の影響で、最近は9月に入っても厳しい暑さが続いています。こまめな水分補給で熱中症対策を心掛けつつ、涼しい朝の訪れまでもうひとがんばりしましょう。



AEDを見つけよう！

校内には、3台の AED を置いています。

- 1 事務室窓口の右壁面
- 2 体育準備室入り口(外壁面)
- 3 新校舎1階正面玄関

救命活動は、
・ すぐにやる！
・ 誰もがやる！
・ みんなでやる！

胸骨圧迫は、
強く・速く・絶え間なく

＋応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表す
セリフを入れましょう



すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- 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上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】



自分大切にしますが
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

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する

- ・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

自分と相手
それぞれの立場

相手 OK

相手
OKではない

アサーションとは？

自分も相手も大事にする表現方法。事實は客観的にとらえ、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。

非主張的タイプ【自分＜相手】



相手は大切にしますが
自分大切にできない

- ・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

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



普段の会話でもちょっと意識してみようね

人間関係がうまくいかなくて悩むことは誰にでもあります。保健室でも話を聞けるので、気軽に相談に来てくださいね。