

ほけんだより 9月

藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。久しぶりの学校生活に、少しホッとする人もいれば、まだまだ夏休み気分が抜けない…という人もいるのではないのでしょうか。

夏休み中は、夜更かしをしたり、朝ゆっくり起きたり、食事の時間が不規則になったりと、普段とは違う生活リズムになりがちです。その時は気にならなくても、学校が始まると「朝がつらい」「なんとなく体がだるい」など、思わぬところで影響が出てくる場合があります。

また、9月になったとはいえ、まだまだ暑い日が続きそうです。夏の疲れが残っているところに、暑さや学校生活の忙しさが重なると、心身ともに疲れがたまりやすくなります。まずは無理をしすぎず、睡眠や食事など、毎日の基本的な生活を大切にしていきましょう。自分の心と体の小さな変化にも目を向けながら、元気に2学期をスタートさせてください！

救急の日



9月9日は「救急の日」です。もし、街中や駅で、目の前の人突然倒れたら。そんな“もしも”の場面に出会う可能性は、誰にでもあります。救急車を呼ぶ、周りの人に助けを求める、AEDを探すなど、その場にいる一人ひとりの行動が大切です。いざというときに慌てないためにも、AEDがどんな場所に設置されているのか、知っておきましょう。

ちなみに学校には「体育館入口」「高校保健室前」「総合グラウンド（クラブハウス内）」の3箇所にAEDが設置されています。学校での“もしも”に備えて確認しておきましょう。

知っておこう！

AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く見つける方法をご紹介します。

AEDのステッカーを探す

設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか？」と尋ねると案内してもらえます。

「AEDマップ」を使う

日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使うと、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。

もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。学校や駅、お店など、身近な場所のAEDを探してみてください。
ださいね。



言いたいこと、ちゃんと伝えられていますか？

友達に何かを頼まれたけれど、本当は嫌だった。でも、「嫌だ」と言えずに我慢してしまった。反対に思い通りにならないと、つい強い言い方をしてしまう…。みなさんは、そんな経験はありませんか？

あなたはどのタイプ？



① 攻撃的タイプ＝ジャイアンタイプ

「俺の言うことが正しい！」と、自分の気持ちや意見を優先して、相手の気持ちを考えずに伝えてしまうタイプ。

② 非主張的タイプ＝のび太タイプ

「嫌だけど……まあいいか」と、自分の気持ちや意見を我慢して、相手に合わせてしまうタイプ。

③ アサーティブタイプ＝ドラえもんタイプ

自分の気持ちや意見を大切にしながら、相手の気持ちや考えも尊重して伝えるタイプ。

目指したいのは、ドラえもんのアサーティブな伝え方！

D：Describe（事実を述べる）

まずは、起きている事実を客観的に伝える。

E：Express（気持ちを伝える）

そのときの自分の気持ちや考えを伝える。

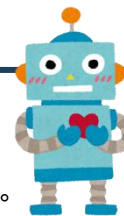
S：Specify（提案する）

「どうしてほしいのか」を具体的に提案する。

C：Choose（選択肢を示す）

相手の反応を見ながら、別の方法を考えたり、選択肢を示したりする。

「相手を傷つけないけれど、自分の気持ちもしっかり伝えたい」そんなときに役立つのが、DESC法です。



自分も相手も大切にしながら、自分の気持ちや考えを伝えるコミュニケーションをアサーションといいます。

「言いたいことを言う」だけでも、「我慢する」だけでもない、自分も相手も大切にできる伝え方を身につけましょう！