

ほけんだより 9月号

令和7年9月16日
江東区立大島中学校
校長 菊地 康一
養護教諭 新井 遥

期末試験も終わり、少し一息つけるところでしょうか。次は生徒会選挙、そして来月にはビックイベントの
大中祭もありますね。大きな行事は普段とはまた違った経験ができます。人との関わりや作業、みんなと協力して創り上げていくことで多くの経験を得られるのではないのでしょうか。ぜひその際、五感や感情にも目を向けて、いろんなことを味わってみてください。うまくいったことだけでなく、失敗や苦い経験もあるかもしれません。それさえも長い人生で見たら間違いなく『宝物』になります。ぜひチャレンジする機会にしてみてくださいね。

この時期は夏の疲れが出るころでもあります。体や心に意識を向けて疲れているなあと感じたらしっかりと休息する時間も作ってみましょう。

今後の保健行事

10月16日(木) 生活習慣病予防健診 | 学年希望者

【 大難を小難に 】

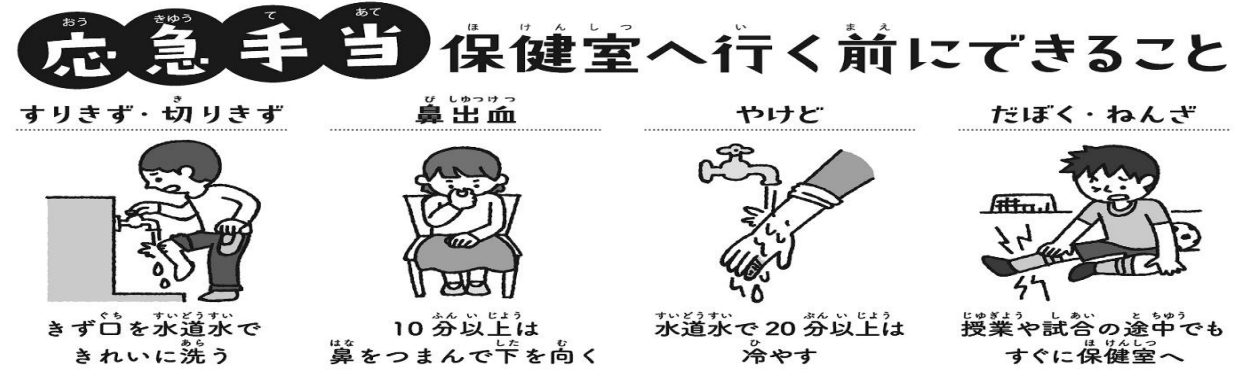


9月は1日が『防災の日』になっており、9日は『救急の日』となっています。
9月1日といえば・・・1923年に関東大震災がありました。その経験を踏まえ、災害に備える意識をもとうという思いからこの日になっています。9月中にぜひ一度、おうちの人と防災グッズを確認したり、いざというときの避難場所を確認したりしてみてくださいね。そして日頃から自分でもできる手当は自分でできるようにしておきましょう。いざというとき、まずは自分の身を守れるように、そして家族や友人、大切な人と再会できるように、大難を小難にできるようにしておきましょう。また、必要以上に心配や不安に飲み込まれないことも大切です。もちろん、いざ災害が起こったら人間なので恐怖を感じ、パニックになる場合もあると思います。その時に、冷静さを取り戻すことも重要です。まずは今まだ起きていないことにフォーカスし続けるのではなく、『今』を生きることも忘れないでください。そして、怖いな、不安だなと感じるときにはそれを蓋するのではなく、怖いよね、と親友に話しかけるように自分に声をかけてみてください。自分が自分の気持ちを受け止めてあげることで、自分の心が安心します。その安心がいざというとき冷静さを取り戻す力になりえます。

2ページ目に★持ち歩き可能♪簡易防災ボトル★を紹介します。

【～自分でできる手当てを知っておこう～】

「けがをした!」保健室に来る前に自分たちでできることを紹介します。
保健室には、頭痛や腹痛などの内科的症状やけが等の外科的症狀、相談に来る人など理由はさまざまです。けがをした時に保健室に来る前に自分自身で何ができるのかを振り返ってみましょう。



★やけどは状態にもよります。すぐに5分ほど冷やしたら、そのあとは保健室へ行きましょう

【 こころのほけんしつ*カフェ* 】

前回は、人間関係を楽しむ方法最終章で、『相手の顔色を見るのをやめる』について紹介しました。今日は自分をご機嫌にしよう!というお話をしていきたいなと思います。

みなさんは人からどんな風に接してもらったら、どんな風に声をかけてもらえたら嬉しいでしょうか。どんな風に接してもらいたいと感じていますか?

- ・わかってほしい、受けとめてほしい
- ・話を聞いてほしい、寄り添ってほしい
- ・優しくしてほしい、大事にしてほしい
- ・時に力強く励ましてほしい、背中を押してほしい



など・・・どうでしょうか。他にもあるかもしれませんね。人にしてほしいこと、それは『自分が自分にしてほしいこと』でもあります。わたしたちは本当はもっと自分と仲良くなりたいし、話をしたいと思っています。でもつい、相手の言動の方が気になったり、自分の失敗が恥ずかしくて自分を責めたりと、自分に優しくするどころか、人には優しくしても自分にはつい厳しくしてしまいがちです。

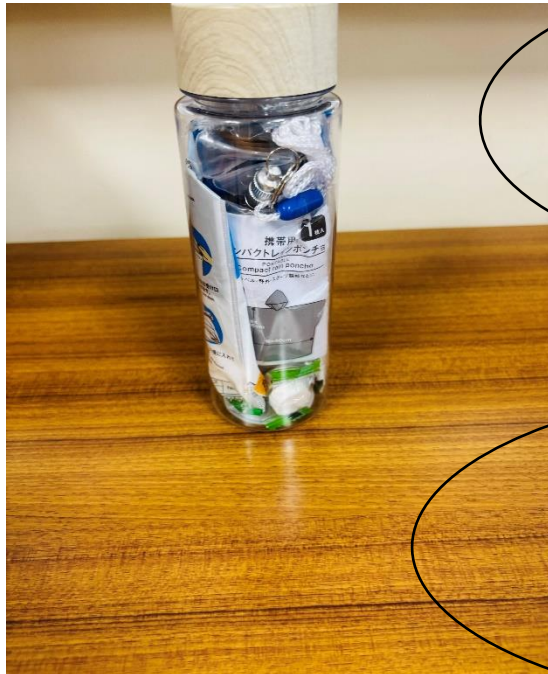
人は『受けとめてもらえた』と感じると安心して身体の緊張がゆるみます。もちろんそれは人にしてもらっても感じられます。だけど、いつもそばにいてあげられるのはやっぱり『自分』なんです。その一番近くにいる自分が自分に対して冷たかったり厳しかったら・・・辛いと思いませんか?ぜひ自分の一番の味方になってあげてください。一番に話を聞いてあげてください。きっと安心して心地良さを感じられるようになっていきます。自分との話し方、はまた次回くわしくお話しします(^)お楽しみに♪

【 持ち歩き可能♪簡易防災ボトルの紹介 】

わたしが実際に遠出の時などに使用している簡易防災ボトルです。防災関連のインスタグラムなどを見て作成しました。

家から避難する際に持って行く防災リュックも用意はしていますが、日常的に遠出などをする際には大がかりな避難グッズを持って行くことは基本的には難しいです。なのでいざというとき役立ちそうな物を入れたボトルを作り、遠出する際には鞆に入れてあります。(忘れてしまうことも多々あるので、改めて意識していこうと思います。)

参考にしたり、お家の人と話題にしたりしてみてくださいね！



全て 100 均でそろえました！
(値段は 100 円じゃないものもありますが
ほぼすべて 100 円)

飲み物を入れる 500ml のボトルに
全部入ったので、とにかくコンパクト(^o^)

【 知っておこう！ 災害伝言ダイヤル171の使い方】

- ① 171にかける
- ② ガイドンスに従って、録音の場合は『1』を、再生の場合は『2』を押します。
- ③ ガイドンスに従って連絡を取りたい方の電話番号を入力します。
- ④ 伝言の再生や録音が可能になります。



実際の中身を紹介します

- 笛 *大きな音で助けを呼んだり、自分の居場所を伝えられる
- ペンライト □ コンパクトポンチョ □ 使い捨てのショーツ
- 携帯ミニトイレ □ コンパクトタオル(水にぬらすと膨らみます)
- 塩飴(塩分は生命維持に必要不可欠)
- 小銭(携帯が使用できなかった時に公衆電話を使用する時等)
- ボトル 水分を入れることも可能

★まずは笛だけでも！遠出するときには持ち歩くことから始めてみませんか。