

ほけんだより 9月

おおやまだちゅうがっこう ほけんしつ 2026.9.1
大山田中学校 保健室



1か月以上あった長い夏休みが終わりました。部活や習い事などで忙しかった人もいますが、楽しい夏休みを過ごすことができましたか。ぜひ、夏休みあった出来事を聞かせてください。

2学期が始まりましたが、まだ夏休みモードの人はいませんか。生活リズムが崩れてしまっている人は、早く学校モードに戻しましょう。「夜更かしせずに、早く寝る。」「早起きを心がけ、起きたら朝日を浴びる。」「朝ごはんをしっかり食べる。」の3ステップを心がけましょう。2学期も元気に過ごしましょう。

災害はいつ、どこで起こるか分かりません。家族がバラバラの場所にいるときや、ひとりのときにもしれません。災害が起きたとき、自分や大切な人を守るように、対策をしておきましょう。お家で非常用持ち出し袋などは準備してありますか。

災害時には水と食料が最低3日分×家族分必要になります。他にも、応急手当セットや貴重品、携帯ラジオなど生活に必要なものを準備しておきましょう。今回は、防災ポーチについて載せてあります。掲示物にも書いてあるので見てください。9月9日の救急の日についての掲示物もあるので見てくださいね。



いつも **安心** をプラス

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものを入れると良いとされています。

☒ 小型ライト	☒ ホイッスル
☒ ウェットティッシュ	☒ マスク
☒ 簡易トイレ	☒ 小銭・現金

この他に「自分専用の備え」も入れましょう。例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォン、モバイルバッテリーも欠かせません。生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。

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心が疲れてしまいますし、逆に自分の意見ばかりを言う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？

自分は何れ？

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
相手は大切にできない

- ・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

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】



相手は大切にするが
自分は大切にできない

- ・言いたいことが言えない
- ・嫌なことに断れない
- ・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。事実を客観的にとらえ、感じたことや要望は「私」を主語にして伝える（1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

- D**escribe
事実を述べる
- E**xpress
気持ちを伝える
- S**uggest
提案する
- C**hoose
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

人間関係が上手いかわ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、気軽に相談に来て下さいね。

9月のスクールカウンセラー来校日(予定)

9月10日(木)、24日(木)

面談を希望される場合は、学校までご連絡ください。
予定は変更になる場合がございます。

