

ほけんだより 9月

令和8年9月1日（火）
板橋区立高島第六小学校
保健室

2学期がスタートしました。今年の夏も猛暑でしたね。まだ暑い日が続きますが、よく眠れていますか？睡眠は脳の中の情報を整理したり、脳を休めるために重要な働きをしたりしています。一方で、脳がないはずのクラグも睡眠をとるそうです。ある実験では、紫外線をあてたりして神経細胞を傷付けたクラグは、その後回復のためにたくさん睡眠をとったそうです。睡眠には、まだ分かっていない良い影響があるかもしれませんね。夏休み明け、規則正しい生活リズムを取り戻し早寝・早起きを心掛けましょう。

9月の保健行事

身体計測	2日（水）6年	3日（木）5年	4日（金）4年
	7日（月）2年	8日（火）1年	9日（水）3年

※体育着を持参してください。頭頂部で髪を結ぶのは避けてください。

宿泊前事前健診 29日（火）5年 13：25～

※「健康の記録」を忘れずに持たせてください。

学校モードに切り替える！
4つのスイッチON!

朝

スイッチ①
朝日を浴びる

スイッチ②
朝ごはんを食べる

夜

スイッチ③
湯船につかる

スイッチ④
寝る前にスマホを見ない

元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

指から血が出た！ 正しい止血法はどっち？

1 ティッシュペーパーで血を何度もふき取る

or

2 傷口にハンカチをあてて強く押さえる

正解は**2**。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。傷口を洗ったら、5分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

その後、保健室でいつ・どんなふうにかガをしたか説明できるとすばらしいですね。

出血が多いとき・止まらないときはすぐに保健室へ

#地震だ！ (場所別) 最初にとるべき行動は？

家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。

屋外にいるとき

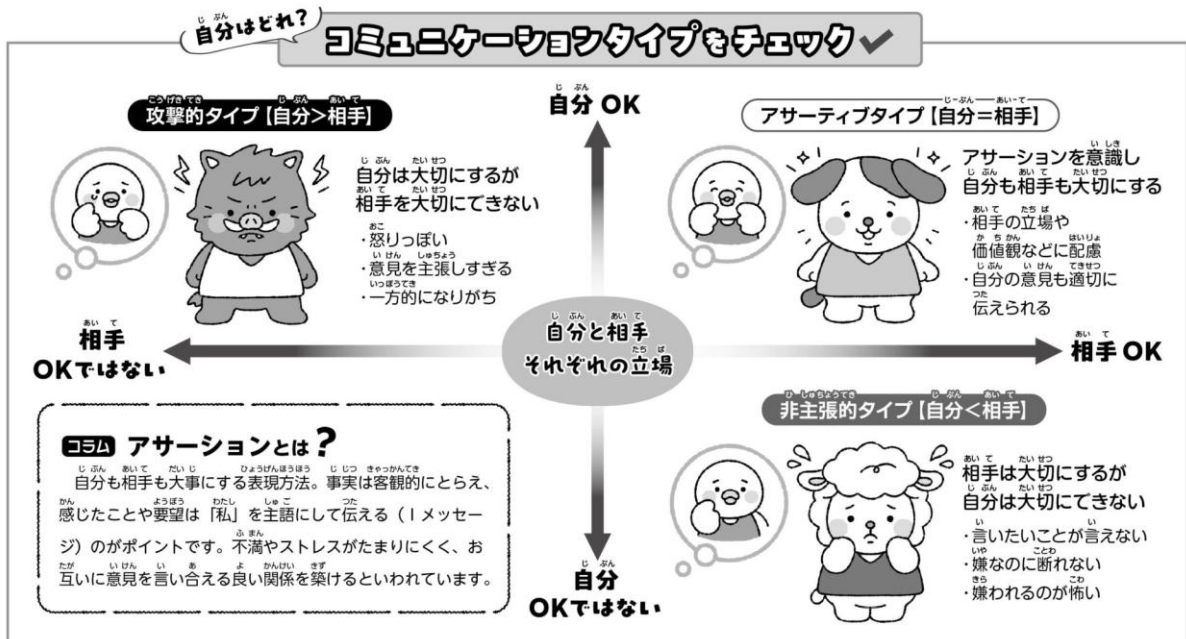
建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。

ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。

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う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？



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？

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

攻撃的な例

すぐ返信しないなんて信じられない！なに考えてるの!?

非主張的な例

もう予定を決めたいけど、忙しいのかもしれないし言えないなあ…

アサーティブな例

返信が遅かったから

遊ぶ日までに予定を立てるのが間に合うか心配なんだ

とりあえず集合時間の候補だけでも返信くれない?

無理そうならあしたの学校で話そう!

普段の会話でもちよつと意識してみてくださいね

人間関係が上手くい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、気軽に相談に来てください。

金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？

でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンスを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てください。

さいね。