



令和8年9月9日
板橋区立板橋第五中学校
校長 太田 繁伸
保健室

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。7年生は移動教室、8年生は職場体験と大きなイベントを1つ終え、本当にお疲れさまでした！生徒たちに感想を聞くと「楽しかったー！」「疲れた～」「〇〇が痛い！」と、さまざまな声が聞こえてきました。普段とは違う環境での活動は、楽しいこともある一方、思っている以上に心や体が疲れたかもしれません。

校内ではコロナ罹患者も数名でています。手洗い、休養、体調がすぐれないときは無理をしないなど、引き続き感染予防をしていきましょう。

9月の予定

28日(月)13:15～貧血検査(7年生全員対象、8・9年の該当者)

生活習慣病予防検診(各学年の該当者)

◇貧血検査は保護者の方の同意書が必要になります。

◇生活習慣病予防検診を受ける方に、今週調査票をお配りしました。学校で受ける生徒は、18日(金)までに担任までご提出ください。また、当日、尿検査の提出が必要になります。容器は24日(木)にお渡しする予定です。早めに欲しい方はお知らせください。

29日(火) 13:15～ 脊柱側弯症検診(7年生全員対象、8・9年生の該当者)

・特に準備はいりません



をさがしてみよう

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ね。

板五中は、体育館前と、加賀門前に設置しています！確認してくださいね。

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。普段のあなたはどのような人ですか？



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？

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した意識してみようね

人間関係が上手くいかなくて悩むことは誰にでもあります。保健室でも話を聞くので、気軽に相談に来て下さいね。