



茨城県立太田西山高等学校保健室 令和8年9月号

めけだせ 夏休みモード

9月に入り、学校生活が再開しましたが、まだまだ残暑が続いています。夏休みの疲れも出てきていませんか？

こまめな水分補給で熱中症対策を心がけつつ、生活リズムを取り戻していきましょう。

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！

- 朝・・・**スイッチ①** 起床後すぐに朝日を浴びる
スイッチ② 朝ごはんを食べる
 夜・・・**スイッチ③** 入浴時はシャワーだけでなく、湯船につかる
スイッチ④ 寝る前にスマホやタブレットを操作しない

8月30日～9月5日は防災週間

防災週間とは、地震、津波、台風、豪雨、洪水などの災害について理解を深め、被害を防止・軽減するための備えを強化する期間です。全国各地で防災訓練や啓発活動が行われています（内閣府）。

最近、各地で自然災害が頻発しています。家庭でも避難場所や連絡方法、防災グッズ、食料・飲料水の備蓄の確認などを話し合っておくとよいですね。

いつものバッグに **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しょう。防災ポーチには以下のものをい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の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と心が疲れてしまいます。逆に自分の意見ばかりを言うとうるは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？

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な心配なんだ

とりあえず集合時間の候補だけでも返信くれない？

無理そうなら明日学校で話そう！

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

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、気軽に相談に来てくださいね。