

ほけんだより 9月

令和5年9月1日
みなとみらい本町小学校
校長 小正 和彦
保健室

夏休みは楽しく過ごせましたか？猛暑で体調を崩してはいませんか？今年は各地でお祭りや、大規模なイベントなども開催されていましたね。楽しい思い出がたくさんできたのではないのでしょうか。

夏休み明けは、全国的に子どもの悩みや心身の体調不良が増える時期です。なんだか浮かない表情であったり、頭痛や腹痛が続いていたり心配な様子があれば、学校へもご相談ください。



9月9日は「救急の日」です。簡単な応急手当は、子ども自身でもできるようになるといいですね。災害時など、大人が近くにいるとは限りません。保健室では学年やけがの状況に応じて、絆創膏の貼り方や、鼻血の止め方など指導しています。ご家庭でも自分でできる応急手当の仕方を教えてあげてください。



すり傷

- 手を洗い、流水で傷口を洗い流します。
- 出血は、清潔なハンカチやガーゼで押さえて止めます。
- 絆創膏などで傷口を保護します。



鼻血

- 血がのどに流れないように、少し下を向いて、小鼻を人差し指と親指でしっかりつまみます。（小鼻→鼻の左右両端にふくらんでいる部分）
- 5～10分間、しっかり押さえます。



目の痛み

- 目をこすらないようにしましょう。角膜に傷がつく、感染の原因となります。
- 冷たいガーゼやハンカチで冷やします。
- 見えかたに異常があれば必ず眼科へ行きましょう。

～災害時用に備えたい家庭用救急セット～

救急箱 絆創膏（防水加工のものやキズパワーパッドなどのハイドロコロイド素材があると便利）
消毒液 はさみ テープ ピンセット ガーゼ 包帯 つめ切り 三角巾 瞬間冷却材 綿棒
使い捨て手袋 頭痛薬や軟膏など常備薬



第1回学校保健委員会を開催いたしました



7月6日(木)第1回学校保健委員会を開催いたしました。テーマは「MM☆アサーティブコミュニケーション」～気持ちのいい会話で人間関係をよりよく！ストレスも減らそう～です。参加者は保健委員の児童と、4・5・6年生のクラス代表者、教職員、参加希望の保護者の方です。講師として本校スクールカウンセラーの北城かなえ先生をお招きしました。アサーティブコミュニケーションについての講話をいただき、グループワークを行いました。ワークでは、例題をもとに「友達への上手な断り方」を大人も子どもも一緒に考えました。相手を傷つけないように、だけど自分の気持ちをがまんしないように伝えるにはどのような言葉かけをすればいいか考え、改めてコミュニケーションに向き合ういい時間となりました。

北城先生より「アサーティブコミュニケーション（アサーション）」について教わりました！！

アサーションってなんだろう？

アサーションとは、アメリカで生まれた
「自分も相手も大切に自己表現」
という意味を持つコミュニケーションの
考え方と方法

3つのコミュニケーションパターン

- ①相手を傷つけるコミュニケーション
- ②自分だけ我慢するコミュニケーション
- ③**自分も相手も大切に自己表現するコミュニケーション**

**自分も相手も大切にすることが
アサーションの基本！**

誰でもアサーションができる 2ステップ

- ①わたし（I）を主語にする「Iメッセージ」を使う
- ②自分の気持ちを正直に伝える



相手の受け止め方を見て、コミュニケーションをとる

Iメッセージってどんなもの？

たとえば、授業中に騒いでいるクラスメイトに声をかける時

Iメッセージだと

「わたしは授業をしっかりと聞きたいから、静かにしてほしいな」

反対にYouメッセージだと

「うるさいな」、「ちゃんとやってよ」



今日は、自分のきもちも、相手のきもちも大切に自己表現するコミュニケーションを知ることができました。今日知ったIメッセージを使って、伝え方を工夫すれば気持ちのいい会話ができることを、全校のみんなにも広めていきたいと思っています。カウンセラーさんのことも、もっとみんなに知ってもらいたいと思います！

（保健委員会より）