



令和8年9月3日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

いよいよ2学期が始まりました。夏休みは勉強や部活動、資格取得等一人一人がそれぞれの目標達成に向けて励んでいたことと思います。長期休み明けは生活リズムの変化から体調を崩す人が多いです。9月はまだまだ暑い日が続くうえ、運動会練習も本格的に始まります。熱中症・脱水症を防ぐために、朝起きたらまず、コップ1杯の水を飲み、朝食をしっかりとってから登校しましょう。少しでも体調に違和感がある日には無理をしないことも大切です。一人一人が自分の体調管理を徹底し、周りの友人にも気を配りながら、今エ生みみなで素晴らしい運動会を作り上げていきましょう！



睡眠革命を起こそう！

夏休みを経て、スマホやゲームを夜遅くまでするのが習慣になっていませんか？スマホなどの画面から出ているブルーライトにより、脳は「今は昼間」と勘違いしてしまいます。ブルーライトを浴びると、眠りに誘うホルモンである「メラトニン」が減ることで脳が起き、睡眠の質が下がってしまいます。

9月はまだまだ暑い日が続く、運動会練習も始まります。元気に登校するために、睡眠革命を起こしましょう。

スマホの代わりの新提案

★ 読書 ★ ストレッチ ★ 音楽を聞く

ポイントは、寝る1時間前にはスマホなどの画面を消し、リラックスすることです。早めに調整することで、新学期の自分の心と体を助けてくれますよ。



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ご紹介します。



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」を使えば、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。お願いします。



7月29日に教職員と各部活動の代表生徒を対象とした心肺蘇生法実技講習会が実施され、今治消防署の方々から、適切な胸骨圧迫の方法とAEDの使用についてご指導いただきました。緊急時に冷静に対応するためには、正しい知識と日頃の訓練が大切です。参加した生徒は、ぜひ今回の学びを部員や家族に伝えてみてください。学校のAEDは体育館前・小会議室前・自動販売機前の3か所です。覚えておきましょう。

理想は自分もOK・相手もOK コミュニケーションのコツ

学校にはいろいろ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、周りの人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？

自分はどれ？

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】



自分は大切にしているが
相手を大切にできない
・怒りっぽい
・意見を主張しすぎる
・一方的になりがち

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している
・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

自分と相手
それぞれの立場

相手 OK

相手
OKではない

アサーションとは？

自分も相手も大事にする表現方法。事実は客観的にとらえ、感じたことや要望は「私」を主語にして伝える（I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。

非主張的タイプ【自分<相手】



相手は大切にしているが
自分は大切にできない
・言いたいことが言えない
・嫌なのに断れない
・嫌われるのが怖い

自分
OKではない

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



普段の会話でもちよっと意識してみてくださいね

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、気軽に相談に来てください。