



令和8年9月1日
畝部小学校 保健室



なつやす お がっこうせいかつ さい
夏休みが終わり、学校生活が再スタートしました。あさ お
朝起きるのがつらい、なんとなくやる気
で 出ない…そんな気持ちになることもあるかもしれません。まず、あさ
朝ごはんを食べて、がっこう
学校
く くることから始めましょう。すこ ず づ な
少しずつ慣れていけば大丈夫です。こま
困ったときは、ほけんしつ
保健室で
はなし 話
も話を聞くので来てください。

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標：ろうかを走らずすごそう

がっ ぽけんもくひょう
9月の保健目標は、「ろうかを走らずすごそう」です。がっこう
学校
のろう
かは、みんなが使う大切な場所です。はし
走ると、ころ
転んだりぶつかったり
してとてもきけん
危険です。ゆっくりある
歩いて、あんぜん
安全にすごしましょう！



じしん
地震のときはあたま まも
頭を守る



かじ ひく しせい
火事のときは低い姿勢で逃げる



ひなんくんれん
避難訓練をする



ひじょうようも だ ぶくろ ようい
非常用持ち出し袋を用意する



ひなんばしょ かくにん
避難場所を確認する



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るやみ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？

攻撃的な例

早く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...

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

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？

無理そうなら明日学校で話そう！

普段の会話でもちやふつ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。

うちの方へ

- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10 時～16 時の勤務です。（勤務日が変更する場合があります。）お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。
- ・9 月 16 日(水)の学校保健委員会は、体育館で行います。栄養教諭を講師としてお迎えして給食の栄養についてお話いただきます。保健・給食委員会によるクイズも行います。是非ご参加ください。
- ・まだまだ熱中症が心配です。水分を多めに持ってきていただくようご準備ください。