

お家の方にも見せてね

# 保健たより



令和6年9月9日  
中島中学校保健室

- \*9/9は救急の日
- \*2学期身体測定の予定

夏休みもあっという間に終わり、2学期がスタートしました。

夏休み気分が抜けないという人も、少しずつ、「休みモード」から「学校モード」に切り替えていきましょう。まだまだ暑い日が続きます。熱中症に十分に気をつけて、2学期も頑張りましょう。

## 9月9日は何の日？

9月9日は、「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、「救急の日」と定められています。この機会に、学校のAEDや担架の場所や使い方、ケガなどの応急処置について考えてみましょう。

### AEDは、職員室前・体育館・コミセン



#### AED(自動式対外除細動器)

AEDは、自動的に心臓の状態を判断し、心臓に電気ショックを与えて正常なリズムに戻すための機器です。音声ガイドがあるので、誰でも簡単に操作できます。倒れている人を発見した際には、迷わず、現場に持っていくことが大切です。

### 担架は、生徒玄関(来客者用下足箱の横)



#### 覚えておこう救急車の呼び方

- ① 119番にかけます
- ② どこで・誰が・どんな状態かを伝えます
- ③ 自分の名前・所在地・電話番号を知らせます
- ④ 救急車が来るまでに、やるべきことなどを指示を受けます
- ⑤ 救急車がついたら救急隊員に患者の状況を詳しく伝えます。



## ちょうどいい距離感

ヤマアラシのジレンマという言葉を知っていますか？「寒さに震える2匹のヤマアラシが、体を温めるために身を寄せ合おうとするものの、体にトゲがあるため、くっつくとならぬと相手のとげが刺さって痛い。離れてみると寒くて耐えられず、何度も近づいたり離れたりしながら、やがてお互いを傷つけない適度な距離を見つける」という状況をたとえた心理学の言葉です。

「仲良くしたいけど、いつも一緒だとしんどい、でも離れたくない。」

と思った経験、ありませんか？



くっつきたいけど、くっつくとも痛い…。これは心理学でいう「対人関係の葛藤(かっとう:心の中の欲求が対立しあうこと)」です。「親密になりたい」という欲求と「自分は自分でいたい」という欲求の板ばさみは、経験したことのある人も多いかもしれません。どんなに仲が良くても、お互いの領域を守れるような程良い距離をとるのは、友だち関係でも家族関係でも大切です。相手と仲良く続けるためには、居心地の良い距離が大切です。そんなちょうどいい距離感が見つけられるといいですね♪

夏休み等に受診を済ませた人は、受診の紙を学校まで提出してください。まだの人は、できるだけ早く受診を済ませてください。



## 2学期(9月)の身体測定の予定

	1限	2限	3限	4限
3日(火)			1-1	2-1
10日(火)			3-1	
11日(水)				3-2

2学期は、体育の時間を使って

身体測定を行います。

日程は左の通りです。



終了次第、測定結果のお知らせを配付します

## お家の方へのお知らせ

先日、1・2年生を対象に「食物アレルギー等対応食希望調査票」を配付しました。食物アレルギーは、お子様の命に関わる大切な情報です。食物アレルギーにおける給食対応を希望する場合は、9月12日(木)までに、担任または養護教諭までご提出ください。