

ほけんだより



令和7年9月24日
東大和市立第一中学校
保健室

保健室の来室が増えています。

2学期が始まって4週目に入りました。今月は、体調不良で保健室を利用する人がとても増えています。中には、毎週（いや、毎日！？）のように見る顔も…。たしかに気候や学校行事の関係で体調を崩しやすい時期ではありますが、1日教室で過ごせない場合には、それ以外にも何か原因があることがほとんどです。原因は人それぞれで、保健室でのサポートが必要な度合いもそれぞれですが、**がんばりきれない自分の「原因」に目を向けて調整する力**も、大人になる過程で必要な力です。「じゅうぶんに寝る」「朝ごはんを食べる」…まずはそこから始めましょう。がんばりすぎの大人たちにも、大切にしてほしい2つです。

こころがみつかれ気味なあなたに…

誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



推しがいるって強い！ 推し活のスススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思われがちな「推し活」には、実はすごい力があります。

気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくかっこよく、自分を支える心の土台にもなります。



推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。

ちゃんと知ろう、AEDのこと

9月9日は救急の日

AEDってなんだろう

AEDは、心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて心臓の動きを整える機器です。

AEDって難しそうだけど…？

電源を入れると音声メッセージが流れます。メッセージ通りにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき？

意識がないとき。呼吸の様子がおかしいとき。

必要のないときに使ってしまったら

どうなるの？

必要のないときには、「電気ショックは必要ありません」とメッセージが流れるので安心してください。

Q. 一中のAEDはどこにある??



現在一中にあるAEDは↑こちら↑です。蓋を開くと案内音声流れます。

A. 体育館入り口・職員室前

意識のない人がいた場合、AEDはもちろん必要ですが、同時に心臓マッサージも必要です。

「どちらか」ではなく、「どちらも」行います。そして、救急車要請も必ず忘れずに。



保健委員会の活動紹介

① 今年もやりました！夏休み明け計測

保健委員会では、今年も「夏休み明け計測」を実施しました。夏はみなさんのからだが大きく成長する時期です。今年の参加人数は、1年生71人・2年生81人・3年生49人でした。希望者のみの計測ですが、ぜひ来年も多くの人に参加してくれるといいなと思っています。



② 結果に注目！生活習慣アンケート

始業式の日実施した生活習慣アンケートでは、睡眠・朝ごはん・スマホやゲームのことについて調査をしました。回答してくれた人、ありがとうございます。保護者の皆様には、結果の概要版を添付します。生徒の皆さんには、保健委員が作成中の「結果のまとめプリント」を掲示します。この機会にぜひ、家族で日々の生活について振り返ってみてください。