



香川県立高松支援学校
保健室
令和8年 9月号

長かった夏休みも終わり、9月になりました。学校生活のリズムを早く取り戻すためには、早寝早起きがとても大切です。早起きがつらく感じることもあります。すぐに体も慣れてきます。まずは早起きが続けて規則正しい生活ができるように頑張ってみましょう。そして、まだまだ暑い日が続いています。引き続き暑さ対策をしっかりとって元気に過ごしましょう。



9月の保健行事

月 日	項 目	対 象
9月1日(火)	体重測定	高等部
9月2日(水)	体重測定	小学部
9月4日(金)	体重測定	中学部
9月14日(月)	修学旅行前検診	小6・中3・高2

スクールカウンセラー来校日

9月3日(木) 13:00~16:30

9月25日(金) 9:00~11:30

いけのうえ みな
池上美奈先生によるカウンセリングがあります。
生徒のみなさんも保護者のみなさんも利用できます。
希望される方は保健室までお声がけください。



めけだせ 夏休みモード

学校モードに切り替える！
4つのスイッチON!

朝

スイッチ①
朝日を浴びる

スイッチ②
朝ごはんを食べる

夜

スイッチ③
湯船につかる

スイッチ④
寝る前にスマホを見ない

元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

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を「AEDマップ」を使うと、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。
ださいね。



理想は自分も OK・相手も OK

コミュニケーションのコツ！

学校には色々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？

自分はどれ？

コミュニケーションタイプもチェック✓

攻撃的タイプ【自分＞相手】



自分大切に
相手大切にできない
・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
・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

相手 OK

自分と相手
それぞれの立場

非主張的タイプ【自分＜相手】



相手大切に
自分大切にできない
・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

コラム 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。

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つと意識してみてくださいね

人間関係が上手いかわ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わ。