



<内容>

生活リズムの輪を作ろう
コミュニケーションのコツ
まだまだ注意！熱中症！

いきいき ☆きら☆きら

令和8年 9月

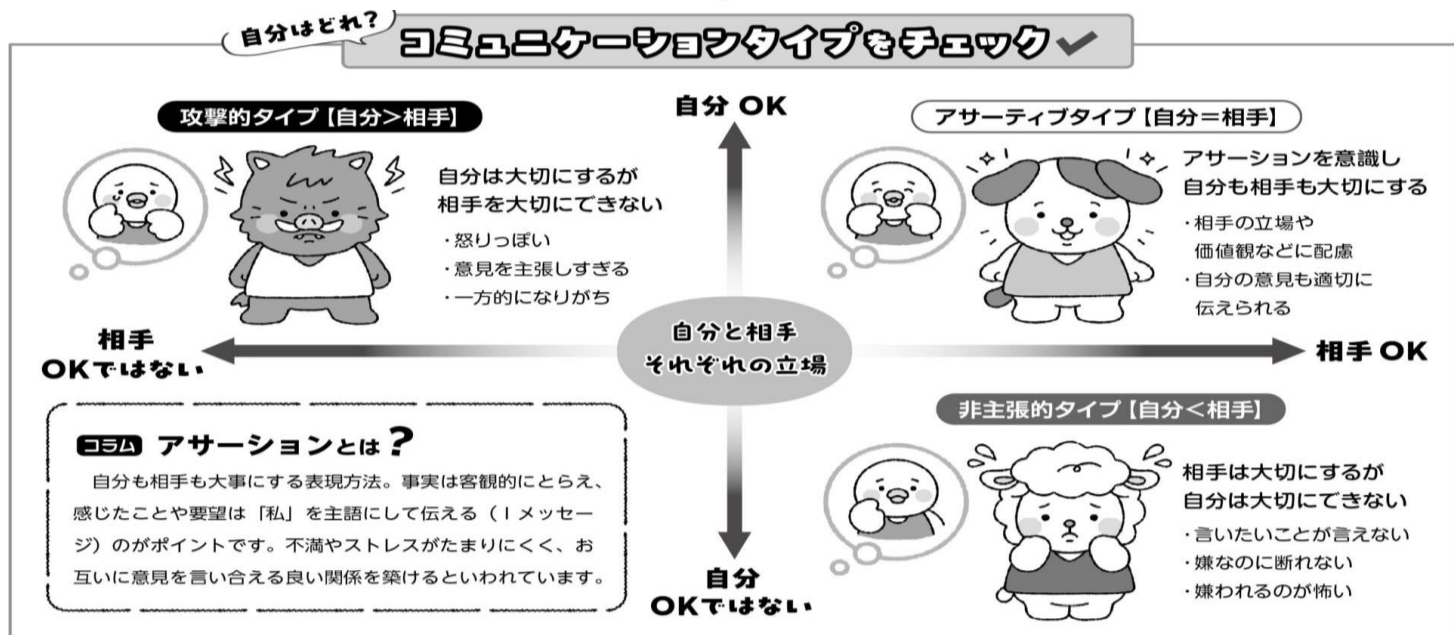
学校モードに切り替える「4つのスイッチ」



2学期が始まりました。チャイムのない夏休みモードから、学校モードに切り替わるまでは、心も体もしんどいものです。ゆっくりでいいですから、徐々に学校生活のリズムに慣れていきましょう。

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。自分の意見が言えないと心が疲れてしまうし、自分の意見ばかり主張していると、周りを振り回してしまいます。普段のコミュニケーションを振り返ってみよう！

理想は自分もOK・相手もOK コミュニケーションのコツ



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

- 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



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。

まだまだ
暑い日が続きます

9月も熱中症対策を万全に！

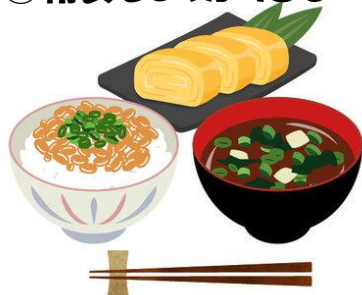
熱中症 こんな症状に注意

自分や友達に下記の症状がある場合、すぐに先生に伝えよう！
「これくらい…」と我慢しないこと。早期対応が大事です！

① 足がつる	② 立ちくらみ	③ 汗が止まらない	④ 頭痛	⑤ 気持ち悪い
				

<熱中症を予防するために>

① 朝食をしっかりとる



② 睡眠時間の確保



③ 活動前・中・後のこまめな水分補給



のどが渇く前に飲もう。
水筒を必ず持ってきてね。
体育や部活の分も考えて、
1 リットル以上は用意しましょう。

☆ **もうすぐ運動会** ☆
練習・予行・本番で...
☆ ケガをしたら どうする!? ☆

すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

爪が割れた！はがれた！！
すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと水で洗います！
蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きます。

ねんざ だぼく つきゆび すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きます。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

鼻血 鼻をつまんで下を向く！



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

爪を切ろう！！

運動会練習時の自分及び友達へのけがの防止のため、爪を短く切りましょう。長い爪がお友達の目に当たり、けがをさせた事例もあります。



運動会の救護場所は本部テント内です！



けがや体調不良は、我慢しない。周りの人に伝えてから来てください。