

学校祭、ケガに注意をしましょう！

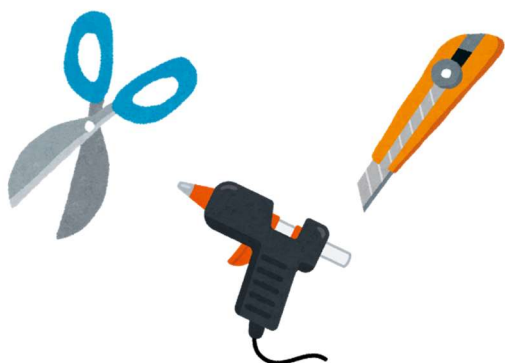
10月2日(金)は秋華祭です。準備作業で「けが」をしないよう、注意をしましょう。そして、学校祭当日も落ち着いて行動をしましょう。

全国の中学校・高校の学校祭準備で起きたけがの事例を調べてみたところ、「ふざけていた」というキーワードが出てきました。「ふざけて投げたものが、目にあたった」「ふざけていて肘が目にあたった」など、ふざけていた人ではなく、その周りにいた人に大きな障害が残った事例が何件か見られました(日本スポーツ振興センター 学校等事故事例検索データベースより)。ふざけていた本人ではなく、その周りにいた人が大きなけがをしてしまう…。そうならないように、秋華祭準備中はふざけることなく、まじめに作業をしましょう。



はさみ・カッターでの切り傷、グルーガンなどでのやけどに注意！

ここ3年間での学校祭の準備期間のけがの記録を見ると、はさみ・カッターでの切り傷と、グルーガンなどでのやけどが複数件ありました。はさみ・カッターは普段も使っているとは思いますが、使い方を誤ると危険です。力の入れ方や方向など、しっかり注意を払って使いましょう。また、グルーガンや発泡スチロールカッターはいつも使う道具ではないと思います。使う場合は、使い方を先生などにきちんと聞いたうえで、やけどに注意をして気を付けて使いましょう。



体と心の準備が整っていないと、思わぬケガをしてしまうかも。自分の体と心の様子に気をつけて、けがを予防しましょう。

けがをしやすいのは、こんなとき

- ・疲れているとき
(体力の限界を超えているとき)
- ・準備運動が十分でないとき
- ・睡眠不足のとき
- ・栄養バランスの偏った食事が続いているとき
- ・急いでいるとき
- ・イライラしているとき
- ・道や廊下などで、ふざけているとき





さて、問題です。学校のAEDはどこにあるでしょうか？去年の保健だよりでも同じ問題を出しました。2・3年生にとっては復習問題です。
AEDの場所、おぼえておきましょう。

学校のAEDは
ここにあります



答えはこのページ
の下にあります。

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？

自分とは？

コミュニケーションタイプをチェック

攻撃のタイプ【自分>相手】



自分は大切にするが
相手を大切にできない
・怒りっぽい
・意見を主張しすぎる
・一方的になりがち

相手
OKではない

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する
・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】



相手は大切にするが
自分は大切にできない
・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

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

D
Describe
事実を述べる

E
Express
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、気軽に相談に来て下さいね。

県の教育委員会：そら