

ほけんだより 7月



札幌市立手稲西中学校
2026/7/23 保健室

明日で一学期が終了です。みなさん、夏休みはどのように過ごす予定ですか？ 自由な時間が増える分、自分を律する（自律＝自分をコントロールする）ことも求められる夏休み。寝る時間・起きる時間・ゲームの時間など、自分の好きなように過ごすと二学期が大変です。夏休みは、普段できないことにチャレンジをしながらも、基本的な生活習慣は崩さないように心がけてください。

夏休み、水の事故に気をつけて！！

ういてまて UITEMATE

東日本大震災の際、津波に押し流された子どもや教員が「ういてまて」を実践して助かったケースがあります。この方法を津波被害の多いアジア諸国に紹介したところ、注目を集め、「UITEMATE」という日本語のまま世界各地に広まっているそうです。

夏休みを前に、“溺れてしまったとき・溺れた人を発見したとき”の正しい対処法を確認しておきましょう。



まずは落ち着いて“力を抜けば人は浮く”ことを思い出す

足を開き、両手も開いて、大の字になる
コツは・・・ →あごを軽く上げて空を見る
→体を反らして、おへそを突き出す

できるだけ長く浮くために・・・
→力を抜いて体力を消耗させない
→大声を出さない・呼ばれても返事は最低限
→息をはききらない・ゆっくりりっかり息を吸う
→ペットボトルなど浮くものは、
浮いたままおなかに抱える

靴は はいたまま



溺れた人を発見したら

絶対に、助けに飛び込まない

大人でも泳いで救助は難しい。救助は複数人で役割分担できるとよい。

①119番に通報する人

どこで溺れているかが最も重要な情報

②見守る人

溺れた人を見失わず、声をかけ続ける
「浮いて待って！」「もう救助来るよ！」

③身のまわりの浮力体を投げる人

「投げるよ！」と声をかけてから、アンダー스로ーで投げると渡りやすい。

NG

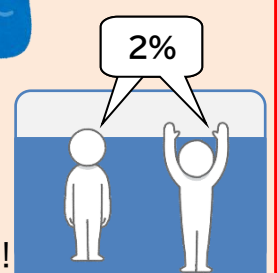
×声を出す

肺から空気が抜けて、
体が沈む



×立つ ×手を上げる

水に浮くのは体の2%。
手を上げると、この2%が手になる。
2%を口や鼻にするために浮いて待つ！



夏休み、こんなもやもやに気づいたら・・・



- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 何だか不安で心配だ | ☐ ぐっすり眠れない |
| ☐ 色々うまくいかないのは自分が悪い | ☐ ごはんが美味しく感じない |
| ☐ 勝手に涙がでてる | ☐ すぐイライラしちゃう |
| ☐ まわりに迷惑ばかりかけている | ☐ 何もしたくない |

誰にでも心が苦しくなるときがあります。その原因に心当たりがあるときもあれば、ないときもあります。むしろ、自分でもよくわからないことの方が多いかもしれません。

『心が苦しいのかわからないけれど、何だか最近いつもと違うんだ・・・』と感じたら、そのまま誰かに伝えてみましょう。人に頼るのは弱いこと？ 相談した相手に迷惑をかける？ いいえ、そんなことは決してありません。誰かに相談できることは、生きていくうえでとても大切な素晴らしい力です。誰かに話を聞いてもらうだけで、自分の本当の気持ちに気づいたり、解決の糸口がみえることがあります。

心が苦しいときこそ、
ひとりで何とかしようとせず、まわりの人に助けてもらいましょう。
あなたの周りには、あなたの苦しさをわかってくれて、
支えてくれる人や場所が、きっとあるはずです。



友だちの様子が気になったら・・・

きょうしつ



友だちの話を聞いてあげると、きっと友だちの心は軽くなるでしょう。聞いた話は軽い気持ちで他の人に話してはいけませんよね。あなたを信頼して話してくれたんだから。でも、その内容が深刻で、友だちが絶望的な気持ちでいたなら・・・そんなときは友だちの命を守るために『あなたが大切だから、一緒に大人に伝えよう』と話してほしいです。

辛そうに見えるけど
何かあった？

きょうしつ
気づいて
寄りそい
受けとめて
信頼できる大人に
つなげよう

うんうん。
そうなんだね。

あの人が
この世から
消えないように
僕たちに
何が
できるだろう。



いのち
支える



みんなに聞いてほしい、保健室のおすすめ

ぜひ YouTube のプロモーションビデオを見ながら聴いてみてください。
何か感じるものが必ずあるはずです。＼ワカバ、あかり、で検索！

2011 年 内閣府 いのち支える（自殺対策）プロジェクト
キャンペーンソング **ワカバ「あかり」**