

ほけんだより

鴨島東中学校
保健室 7月号

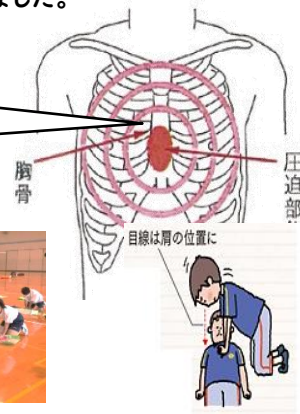
【心肺蘇生法講習会】 6月12日(月)

徳島県中央広域連合東消防署から、救急救命士の方をお迎えして胸骨圧迫やAEDの使用など、心肺蘇生法を学びました。 1 救急救命士から、胸骨圧迫についてのポイントを学びました。

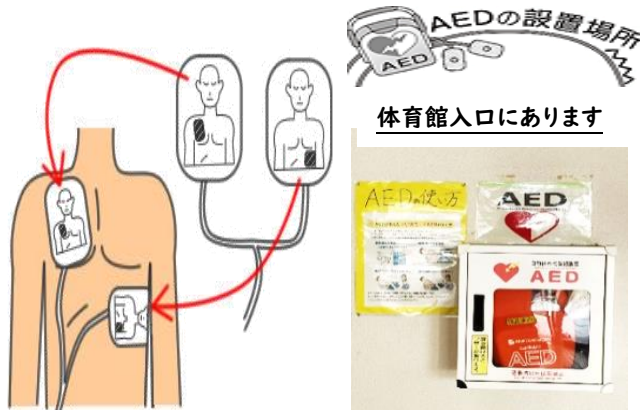


この部分で
1分間に100回~120回の速さで、強く絶え間なく、胸が5cmさがるくらいまで押す。

2 全員で2分間、胸骨圧迫をしました。



3 グループごとに「傷病者を発見し、119番とAEDの手配をしてから、心肺蘇生とAEDを利用する」までの一連の流れを実習しました。



『生徒の感想より』

○ 事前学習・動画を視聴して

・1年間に6万人の人が心臓突然死で亡くなっていると聞いて、とても多いと思った。人の命を救うのはAEDという機械ではなく、勇気をもってAEDを持って行った人や心臓マッサージ(胸骨圧迫)をした人だとわかった。友達や家族が倒れたら、心臓マッサージ(胸骨圧迫)やAEDで救いたいと思う。

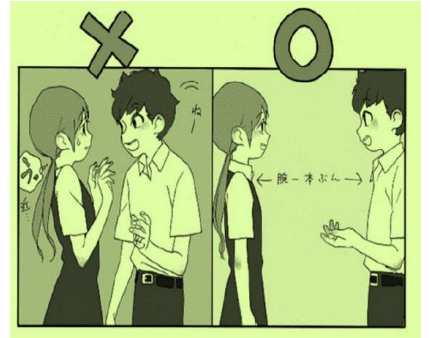
○ 実施後

・私が行動することで救える命があるとわかりました。もしも、誰かが倒れた時はすぐに声をかけて119番通報したり、周りの人を呼んだり、自分にできることを探そうと思いました。・AEDの使用手順は、音声に従うとできるので、倒れている人を見かけたら、ためらわずに使用したいと思いました。・学校以外でもAEDの場所を確認しておく、もしもの時に役立つと思いました。・胸骨圧迫を2分間して疲れました。救急車がくるまで10分間続けるのは大変だと思いました。まだまだ練習が必要だと思いました。・最初の5分が命を救うためには重要と聞いたので、率先して助けに行こうと思います。・ペアになり、胸骨圧迫をする人とAEDパッドを貼る人とを分担して実習しました。現実で起きて、そのようにできたらいいなと思いました。・今日、学んだことを忘れないように保健の教科書や動画などを見て忘れないようにしたいと思います。

【パーソナルスペースから学ぶコミュニケーション法】

みなさん、パーソナルスペースという言葉を知っていますか？

パーソナルスペースとは、ロバート・ソマーという心理学者が提唱したもので、対人距離とも呼ばれ、他者が自分に近づくことを許せる限界の範囲(心理的な縄張り)のことです。動物には縄張り意識があり、他の動物に侵入されると攻撃するという習性がありますが、実は人間も近いものをもっていて、自分の許容した範囲に侵入されると不快な気持ちになります。パーソナルスペースは、家族や恋人など親しい間柄になるほど狭くなり、関わりの少ない人や知らない人ほど広くなります。みなさんは、友達や周りの人との距離は、どうでしょうか？



考えてみよう。

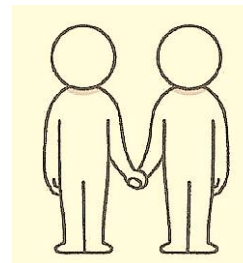
- 初対面の人とすぐ近くに寄ってきて話かけてきました。どう感じるでしょうか？
- 気分が落ち込んでいて一人でいたいとき、いつも仲の良い友達がハイテンションですぐそばに来て冗談を言ってきました。どう感じるでしょうか？

大切なことは、自分の持つ“パーソナルスペース”と相手の持つ“パーソナルスペース”は違うということを知っておくことです。「自分が大丈夫」だからと思い、相手との距離をついつい縮めてしまう。しかし、相手は、自分と同じ距離感で本当に大丈夫なのでしょう。上手なコミュニケーションは、相手の気持ちを考える(想像する)ことから始まります。適切な距離感を考えて、周りの人へ接していけると良いですね。

パーソナルスペースの種類

① 密接距離(0~45cm)

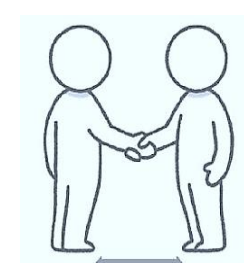
一般的に……家族、恋人



これらは、目安です。

② 個体距離(45cm~1,2m)

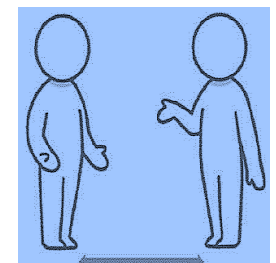
一般的に…友達



手を伸ばせば触れ合う距離

③ 社会距離(1,2m~3,5m)

一般的に…知人、仕事関係など



体に触れることができない距離

時と場合、人それぞれ違うことを覚えておき、自分と相手にとっての適切な距離感を見つけよう。

裏面もご覧ください

保護者のみなさまへ

1 歯みがき教室

7月5日(水)に徳島県歯科医師会の歯科衛生士を講師とし、歯みがき教室を開催いたします。つきましては、準備物等をご確認いただき、お子さまと準備をお願いいたします。また、保護者のみなさまにもご参観いただけます。詳細は6/7のまちこみメールをご確認ください。



準備物(チェック用)

- (1) 歯ブラシ
- (2) コップ(授業前に水をいれておく)
- (3) タオル1枚(服を汚さないために首の周りに巻きます)
- (4) 洗濯ばさみ2個(タオルを止めます)
- (5) 赤えんぴつまたは赤ペン(みがき残しの場所をぬります)
- (6) 飲料パック(500mlまたは1Lを半分に切ったもの)
- (7) 手鏡

※当日までに、ビニール袋等に入れて、持参させてください。



2 健康力アップチャレンジ週間

7/3(月)~7/9(日)の1週間、健康力アップチャレンジシートを使用して、自分の決めた目標(朝食・起床・就寝・運動・学習・メディア利用)に取り組めます。規則正しい生活習慣が身につくようご家庭でもお声かけをお願いいたします。週末には、チャレンジシートをご家庭へ持ち帰りますので、ご確認ください。「5 保護者の方より」の欄に感想や励ましのお言葉を記入していただきたいと思えます。よろしくお願いいたします。



5 保護者の方より(メッセージを書いてもらいましょう。)

お子さまが持ち帰った際に、感想や励ましの言葉をご記入ください



7/10(月)提出

3 鴨島地区学校保健委員会

鴨島地区の小・中学校では8校合同で、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者並びに教職員等が集まり、子どもたちの心身の健康について話し合うため、毎年「鴨島地区学校保健委員会」を開催しています。今年度は、「選択理論パートナー」である三好千博さんをお迎えし、「プラスの言葉はしあわせを呼ぶ ~よりよい人間関係を築くために~」の講演を予定しています。ぜひ、ご参加ください。

- 日時:令和5年8月8日(火) 13:30~15:30
- 場所:吉野川市役所 本館3階 大会議室
- 内容:(1) 児童生徒の健康診断結果について
(2) 講演(選択理論心理学)
「プラスの言葉はしあわせを呼ぶ
~よりよい人間関係を築くために~」
- 講師:選択理論パートナー 三好 千博(みよし ちひろ)氏



講演内容

- ・幸せを呼ぶ魔法の言葉がけ
- ・人間関係を築く7つの習慣 など



締切 7月15日(土)

※参加ご希望の方は、右のQRコードまたは、6/12に配信しております「まちこみメール」のURLから、お申込みください。