

9月のほけんだより

災害時の動きを想定してみよう！

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和4年9月8日)

先日の避難訓練では、地域ごとの下校グループにわかれて危険箇所や下校ルートを確認を行いました。実際に大きな地震が起きた場合、下校後にどんなことが想定されるでしょう。もしも家が危険な状態だったら？学校へ戻る？学校よりも家から近い避難所へ行く？学校が休校になるなら最低限持ち帰るものは？など、起こりうることを想定して、災害時の動きを確認しておくで安心です。



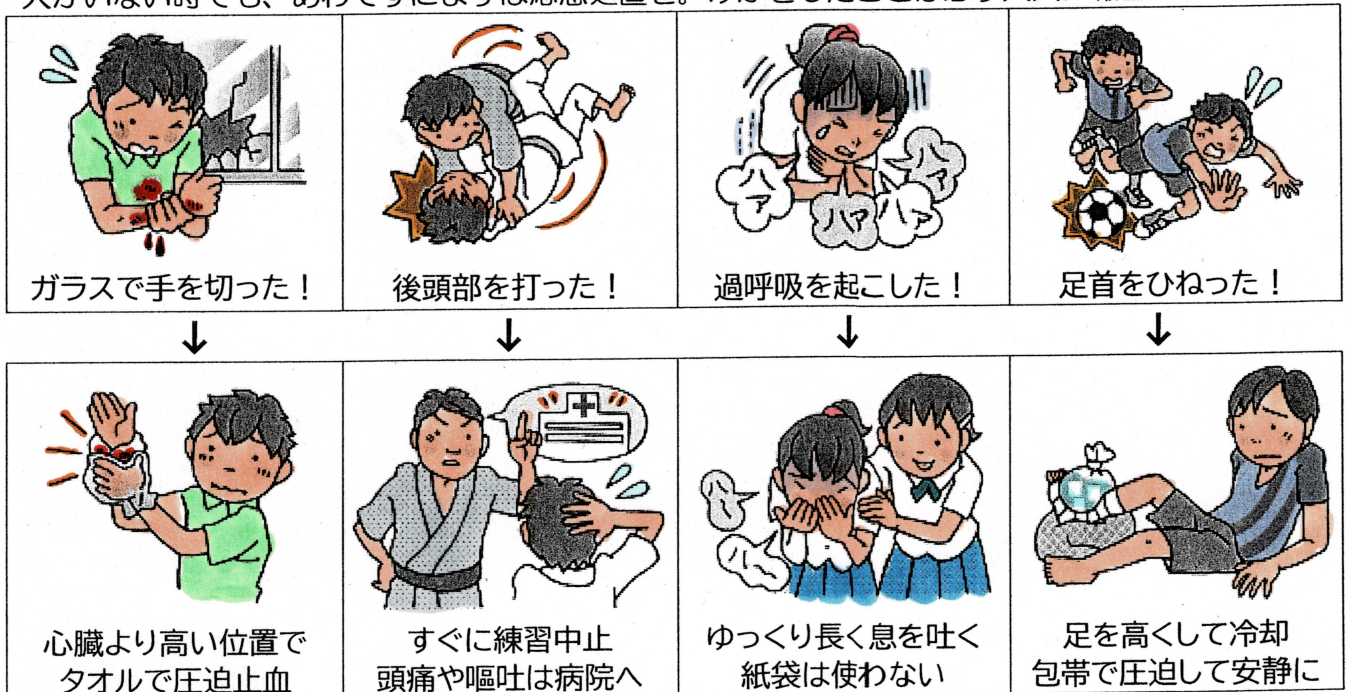
倒れた人を救うには？

倒れている人を見かけたら救急車を呼べば大丈夫？救急車の到着時間は全国平均約9分ですが、新型コロナで医療機関が大変な状況になっている現在、いつになるかわからない救急車を待っているだけでは命は救えません。命を救うのは倒れている人を発見した人の4つの勇気ある行動です。



自分でできる応急処置！

いつ起こるかわからないけがも、あらかじめ適切な応急処置を知っておけば安心です。周囲に大人がいない時でも、あわてずにまずは応急処置を。けがをしたことは必ず大人に報告しましょう。



不安な時はどうしたらいいの?

Aさんの場合



中学生になると、ホルモンの影響で心も体も大きく変化します。体の変化は目に見えますが、心の変化は目に見えないし、自分でも気づきにくいものです。

小学生の時には平気だったことが急に不安になったり、自信がなくて立ち止まってしまうたり、何だか訳もなくイライラしたり、そんな経験はありませんか?

でもそれでいいんです!今まで、親や先生の言う通り素直に従っていた自分に疑問を持ち、「自分はこうしたい!」と自我が芽生えてきたり、理想の自分と現実の自分のギャップに苦しんで自信をなくしてしまったりするのが、ちょうど中学生のこの時期、思春期といいます。

思春期は、自分をつくる時期です。理想の自分に近づくため、大人からみたら無茶なことにチャレンジして失敗することもあります。でも失敗することで、今の自分の実力を知り、理想の自分に近づくためには何が必要か、作戦を立てることができるのです。

ここで大事ななのは、失敗して終わりではないということ。失敗したからと言って、自分の価値はチャレンジする前と何も変わってはいません。むしろ、勇気を出してチャレンジした分一歩前進しているのです。

また、他人と比較しないのも大事なポイントです。比較するなら過去の自分と比較すると、成長を実感できるので自信がつきます。

こうしてチャレンジと失敗を繰り返しながら、だんだん「自分はこれでいいんだ」、「これが自分なんだ」とありのままの自分を受け入れられるようになると、思春期も終わりを迎えます。

そう思いたいんだけど難しいと感じている人は、一人で抱え込まないで、気軽に保健室やカウンセリンググループに相談にきてください。

Bさんの場合

