保健だより　9月号



土浦第一高等学校　定時制保健室

命を守るために



7月の熊本地震時のガス爆発、8月の千葉県での大雨で溺水など、自然災害に伴う想定外の事故が起きた夏でした。

9月1日は「防災の日」です。よい機会ですから通学路の安全を見直したり、地域の防災・危険箇所をチェックしたりしておきましょう。

また、台風や地震といった災害時の避難経路や避難場所、連絡方法など家族で話あっておきましょう。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉があるように、災害はいつ起きるかわかりません。いざというときに自分の命を守れるよう、日ごろから備えておくことが大切です。

9月1日は防災の日　屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



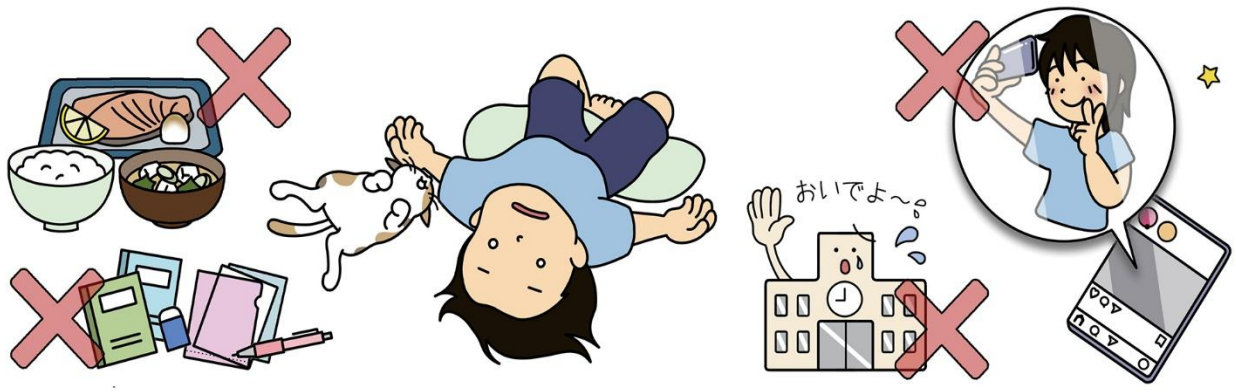
●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから楽しそう！と声を出す



軽くていいので5分くらい動いてみる



アップテンポの音楽を聴いてみる



あなたにとってうれしい言葉は？

あなたは、どんな言葉をかけられるとうれしいですか？

自分のうれしい言葉がわかったら、友だちが喜ぶ言葉についても考えてみませんか。自分の気持ちと同じように友だちの気持ちも大切にすると、コミュニケーションがうまくいきます。

「すごい」「すばらしいね」→**ほめられる言葉**

「ありがとう」「助かったよ」→**感謝される言葉**

「大丈夫？」「平気？」→**心配してもらう言葉**

「さすが！」「頼んでよかった」→**認められる言葉**