

9月 保健 だより

2026.09

男山東中学校
保健室



今月のひとこと ～ 焦りは「熱い気持ち」の裏返し～

「夏休み、思ったより勉強が進まなかった」と焦っていませんか？ 夏休み明けは周りが輝いて見え、自分だけが取り残されたと感じ、誰でも心が揺らぐものです。でも、焦って無理な計画を立てる必要はありません。まずは、「教科書を開いた」などの小さな一歩を自分で褒めてあげましょう。

焦るということは、それだけ「これから一生懸命やりたい、自分を良くしたい」と強く思っている証拠。その気持ちを誇りに思いましょう。

また、「こんな軽い悩みで相談するのは…」、「相談するのは弱いこと」、そう思っている人はいませんか。実は、強靱なメンタルで知られるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンスを発揮するためには、体だけでなく、心の調子も大切だからです。悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。2学期は文化発表会・体育大会と行事が続きます。疲れたら保健室へ、いつでも心とからだを休めに来てくださいね。

～歌う時、距離と換気も気にかけて～



毎年の合唱練習、みなさんの声が響き渡る校舎、深町とても大好きです。ただ、どうしても毎年、感染症が流行しやすくなっており、文化発表会当日に高熱で悲しい思いをする人を今まで何人も見てきました。

スピーカーを囲って近距離で円になって歌う、暑いのでエアコンをつけて教室を閉め切ってしまう、どれも皆さんが真剣にいい合唱にしたいという気持ちの表れですが、感染症が流行りだすとすぐに広がってしまう原因にもなります。今年は初めの練習から、感染症予防も意識した練習を心がけ、できる限りクラスみんなで当日を迎えられるようにしましょう。歌う時の向きや人との距離、教室の換気、のどがつぶれてしまう前にマスク・手洗い・うがいのケアをするなど、予防できることはたくさんあります。深町も皆さんの合唱を聴きながら距離と換気を見て回りますね。みんなで元気に当日までやりきりましょう！

～9月9日は「救急の日」～

AEDがどこにあるか、みなさんは知っていますか？ 東中学校には、職員玄関のところに1台AEDがあることは、みなさんすでにご存じかもしれませんが、みなさんの自宅付近はどうでしょうか。もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切です。マンションの中、駅、お店など、東中校区にはたくさんのAEDがあります。

おすすめは、「AEDマップ」。日本救急医療財団や、日本AED財団が作っているスマホのアプリで、位置情報のアクセスを許可すると、近隣のAEDを検索することが出来ます。時間があるときに調べてみてください。

夏休みに先生たちは、京都医療センターのドクター・看護師さんたちに講師にきていただき、胸骨圧迫・AEDの研修をしました。みなさんも9/9になったら、胸骨圧迫やAEDの使い方を思い出してみてくださいね。

