

ほけんだより

令和5年 9月
大阪府立門真西高等学校 保健室

みなさん文化祭は楽しかったですか？

いよいよ本格的に2学期が始まります！夏休みや文化祭の練習で崩れてしまった生活リズムを整え、気持ちも切り替えて授業に取り組みましょう。

～ ～ ～ 9月9日は救急の日 ～ ～ ～

救急の日というのは、日頃の応急手当や、救急処置について勉強する日として厚生労働省で定められたものです。もし目の前に倒れている人がいたら…この機会に一度考えてみましょう。

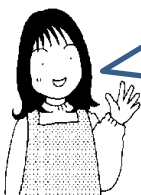
○救急車の呼び方

もし救急車を呼ばなければいけない状況になった時に、慌てず、速く、正確に情報を伝えられるように、119番への電話のかけ方を事前にシミュレーションしておきましょう。

OAEDってどこにあるか知ってる？

AEDという言葉聞いたことがありますか？

心室細動を起こした心臓に、電気ショックを与えることで、心臓を正常な動きに戻す機器をAED（自動体外式除細動器）といいます。救急車が到着するまでに、このAEDを使うかどうかで、救命率は大きく変わります。また、音声案内があるので誰でも使うことができます！



門西には、1階事務室の横と体育館の1階入り口にAEDがあります。一度、場所を確認しておきましょう！



～ 救急車を呼ぶときは ～ 119番通報の流れ

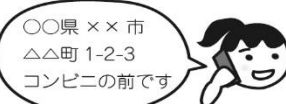
1. 「火事」か「救急」かを聞かれます。

→ 「救急です」と答えます。



2. 「場所」を聞かれます。

→ 住所と、目印になる建物なども伝えます。



3. 「どんな状態か」を聞かれます。

→ 事故や傷病者の状態、人数などを伝えます。



4. 通報者の氏名と電話番号を伝えます。

〇〇川△美
090-1234-5678です



※通報する際は、あわてず、はっきりと伝えることが大切です。

最近、言葉のつかい方がとても気になります。

言いづらいこと、うまく伝えよう！

友達に対する、怒りや悔しさ。
どうやって伝えたらいいのでしょうか？

質問 あなただったら、下のような場面で、相手に対してどう言いますか？

いい感じに
描けたな



その絵
ダサくない？



あなたの答え

A. 「ふざけんな」「絵が下手なくせに、勝手なこと言うな」

B. 「たしかにダサイかもね…」

C. 「あっそう」「ふ～ん」

D. 「一生懸命描いたのに、そんなこと言われると傷つくな。あなたは、この絵のどこが気に入らないの？」

解説

攻撃型（言いたい放題）
自分の怒りをそのまま相手にぶつける。

受け身型（がまん）
本当はむかつくし、悔しい。でも、もめるのはイヤだからガマンする。

無気力型（あきらめ）
何を言われても気にならない。人が何を言おうが自分には関係ない。

アサーティブ（非攻撃的自己主張）
自分を尊重する（自分の気持ちを素直に認める）。同時に相手も尊重する。

	自分OK	相手OK	特徴
攻撃型	◎	×	自分はスッキリするが、ケンカになる可能性大。「あんなこと言わなければよかった」と、後で後悔するパターン
受け身型	×	◎	相手は言いたいことを言えたのだから納得する。また、ケンカにもならない。でも、自分はイライラして、ストレスがたまる
無気力型	×	×	悔しさや怒りを外に出さずにガマンしているうちに、身につけたパターン。本当は楽しくないのだけど、仕方ない、という感じ
アサーティブ	◎	◎	自分と相手の両方の気持ちを大切に。トラブルを、よりよい人間関係を築くチャンスに変えられる

自分も相手もOK!

それがアサーティブな対応

あなたもアサーティブになってみない？

- 自分の隠れた気持ちに気づくこと。
- その気持ちを相手に伝える。その時に、「私」を主語にして話す。（例：「あなたは～すべきだ」でなく、「私は～してくれと嬉しい」）
- 強い情緒表現（例：むかつく、ふざけるな）を避ける。相手に伝わるように、素直に、ていねいに話す。