

# 保健だより 9月

教室掲示用

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。

学校生活が再スタートしたばかりですが、皆さんの健康状態はいかがでしょう？  
今日は皆さんにとって大切な行事もあります。生活習慣を整え、体調を崩さないよう、心がけてください。

8月21日(月)にウイנקあいちで行われた愛知県学校保健会県立学校部保健研究大会に3年生生徒2名と参加しました。講演が興味深く、南陽高校の皆さんにも関心が持ってもらえるかと思い、一部内容をお伝えします。

「アンガーマネージメント～怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング～」  
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 代表理事 安藤 俊介さん

- ・アンガーマネジメントとは、  
怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになること。
- ・アンガーマネジメントができるようになると、  
他人を傷つけず、自分を傷つけず、ものを壊さずに上手に怒っていることが表現できる。
- ・怒りは防御反応であり、問題となる怒りは4タイプある。  
(強度が強い、持続性がある、頻度が高い、攻撃性がある)
- ・怒りは長くても6秒待てば、コントロールができる。(反射で怒って失敗することはない)

言葉を豊かにすることで、こころを整えることが出来るため、文化に触れることや色々なコミュニティに入ると良いとの話もありました。

以下に参加した生徒(匿名希望)の感想を掲載します。

今日、はじめてアンガーマネジメントという怒りの種類やお伝え方を知らなかったけど、自分の身にありました。軽はずう日常生活でつかうていきなりたいと思いました。

M (匿名)

講演をきいて、怒りにも種類があり相手の気持ちも考えながら話すことが大切だとわかりました。怒りの根源は価値観の違い。この理由や気持ちも考えようと思いました。

## まだまだ心配！ 熱中症



休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう！

水分補給



こんなにたくさん汗をかくんだよ。ペットボトルだと…？



( 体育や部活がない日でも2ℓ  
(大きいペットボトル1本) くらい… )



( 運動の後は多い人で10ℓ  
(大きいペットボトル5本) も！ )



( 入浴や睡眠でも500ml  
(小さいペットボトル1本) くらい… )



## 9月1日『防災の日』

災害時には家族の安全が気になり手遅れ。そこで災害用伝言ダイヤルの役立ちます。電話がつたばかりに、災害時には、伝言を録音・再生によって確認することができるサービスです。



番号は171です。詳しくはNTTのHPをご覧ください。

ねんご  
稔性の



(手当てのポイント)

- ①動かさないようにして安静にする
- ②氷などで冷やす
- ③伸び縮みする包帯を巻いて圧迫する
- ④心臓よりも高い位置にあげる

