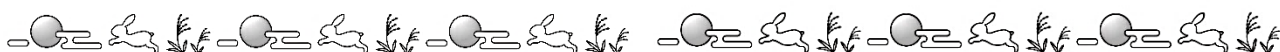




2024. 9. 13
松本工業高校
保健室

「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことはありますか？満月の影の模様がうさぎに見えることから言われ始めたようです。日本ではお餅をついていると言われますが、中国では薬の材料を粉にしているところとも言われています。見る人によって見え方が違うものなのですね。

お月見の季節です。満月の日、月の影がみなさんには何の形に見えるでしょうか。



不安や緊張との向き合い方

試合や試験など自分にとって大事なことでこそ不安や緊張が高まるのは当然のことです。自信ややる気が上がったり下がったり波のように揺れるものです。また、大事な時期に限って色々重なり、「もう無理。」と感じることもあるのではないのでしょうか？
昨年、メンタルトレーナーさんから教えてもらった考え方を紹介します。



不安、恐れ、焦りを感じている時や感情が高ぶってイライラしてしまう時は、感情を解放すると少し楽になります。自分がどう感じているのか、自分が抱えていることを紙に書き出します。例えば「試験に合格するか不安」「親の期待に答えられるか心配」など色々な感情がある時に、「こんな状態じゃダメだ」ではなく、「こういうことを不安に思っているんだ」と自分の気持ちをまず認めます。感情が頭の中をぐるぐる回っていると疲れますが、書き出すことで整理ができ頭の中がスッキリします。そして、書き出した不安の内、自分でコントロールできそうにないことは手放しましょう。自分でできそうなことに焦点を当て、優先順位をつけて、ひとつひとつやってみます。また、大事なことはうまく自分をイメージし、「きっとできる！」と暗示をかけることです。プラスの暗示は感情を変え、身体の状態も変わります。自分を応援してくれる言葉や名言を持っていることもお守りになります。

短所は長所になる。「のろま」をプラスのメガネで見たら、「丁寧・慎重・落ち着いている」と見ることができます。「自分には長所なんてない」と感じている人もいるかもしれませんが、他人と比べる必要はありません。自分で短所だと思うことも、見方を変えれば長所になります。

ピンチはチャンスになる。試合に負けたり、テストで思うような成績が取れなかった時は、後悔したり無気力になり、すぐに切り替えられないことがあります。そんな時は物事の意味づけを自分で変えてみるのも手です。例えば「スタメンに選ばれない」というピンチは、「今できることは何か。自分の成長につながるには何が必要か？」と考えられる成長のチャンスになるかもしれません。

くじけそうになったら信頼できる3人に相談してみよう。家族や先生、友だちなどに不安な気持ちを話してみるのも気持ちが楽になります。忙しくて相手にしてくれないタイミングもあるかもしれませんが、めげずに別の人に相談してみてください。それでもダメな場合は、また別の人に。相談室や保健室でもいいですし、毎月定期的にカウンセラーさんも学校に来ています。集中して頑張る続けることは難しいので、心身の疲れに合わせて休養も上手に取りましょう。



「失敗？これはうまくいかないということを確認した成功だよ。」（トーマス・エジソンのことば）

自転車事故に注意！ 夏と比べて秋は、3倍近いスピードで日が短くなっていきます。

車の運転手にも見えにくい季節です。慣れた道でも油断大敵。ヘルメット着用で自分の命を守りましょう。

スマホを使いながら運転しない



無灯火運転は危険
早めにライトをつけて



傘さし運転をしない



救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ



♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

- ◆ 事務室前
- ◆ 体育科研究室内

