



令和8年9月1日
川口市立高等学校
定時制保健室

いよいよ2学期が始まりましたね。夏休みは元気に過ごせましたか？不安や悩み事がある時には、一人で抱え込まず保健室に来てくださいね。

9月7日～22日頃は「白露」と呼ばれています。夜の気温が下がり、草花に降った露が朝日に照らされて白く輝く、そんな情景から名付けられました。しかし、近年は9月に入っても厳しい暑さが続いています。生活リズムを整え、こまめな水分補給と休息を心がけ、引き続き熱中症対策をしていきましょう。

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



水や食べ物、着替え、ラジオ、軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？賞味期限などを見直していますか？この機会に確認してみましょう。

災害の「備え」チェックリスト

※首相官邸ホームページより引用

- | | | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 水 | ☐ 予備電池・携帯充電器 | 【感染症対策にも有効！】 |
| ☐ 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意) | ☐ マッチ・ろうそく | ☐ マスク |
| ☐ 防災用ヘルメット、防災ずきん | ☐ 救急用品 | ☐ 手指消毒用アルコール |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ 使い捨てカイロ | ☐ 石けん・ハンドソープ |
| ☐ レインウェア | ☐ ブランケット | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 紐なしのズック靴 | ☐ 軍手 | ☐ 体温計 |
| ☐ 懐中電灯(※手動充電式が便利) | ☐ 洗面用具 | 【一緒に持ち出そう！】 |
| ☐ 携帯ラジオ(※手動充電式が便利) | ☐ 歯ブラシ・歯みがき粉 | ☐ 貴重品 |
| | ☐ タオル | (通帳、現金、パスポート、運転免許証、マイナンバーカードなど) |
| | ☐ ペン・ノート | |

女性の備えとして、生理用品なども用意しておきましょう。小さい子供やお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、家庭の事情に合わせて備えておくと安心です。

理想は自分もOK・相手もOK コミュニケーションのコツ

世の中にはさまざまな環境で育った人がいて、それぞれ異なる価値観を持っています。その中で、自分の意見が言えず我慢していると心が疲れてしまうことがあります。一方で、自分の意見ばかり言うと周りの人を困らせてしまうこともあります。普段のあなたはどちらですか？この機会に振り返ってみましょう。

自分とは？

コミュニケーションタイプをチェック✓

攻撃的タイプ【自分＞相手】

自分 OK

アサーティブタイプ【自分＝相手】



自分は大切にするが
相手を大切にできない

- ・怒りっぽい
- ・意見を主張しすぎる
- ・一方的になりがち

相手
OKではない



アサーションを意識し
自分も相手も大切にする

- ・相手の立場や価値観などに配慮
- ・自分の意見も適切に伝えられる

相手 OK

自分と相手
それぞれの立場

非主張的タイプ【自分＜相手】

自分
OKではない

コラム アサーションとは？

自分も相手も大事にする表現方法。事実を客観的にとらえ、感じたことや要望は「私」を主語にして伝える（「メッセージ」）のがポイントです。不満やストレスがたまりにくく、お互いに意見を言い合える良い関係を築けるといわれています。



相手は大切にするが
自分は大切にできない

- ・言いたいことが言えない
- ・嫌なのに断れない
- ・嫌われるのが怖い

たとえば...

友だちのLINEの返信が遅くて、遊びに行く予定が立てられない。どう伝える？

攻撃的な例



すぐ返信しないなんて
信じられない！
なに考えてるの!?

非主張的な例



もう予定を
決めたいけど、
忙しいのかも
しれないし
言えないなあ...

伝え方のポイント DESC法が オススメ

Describe
事実を述べる

Express
気持ちを伝える

Suggest
提案する

Choose
選択肢を示す

アサーティブな例



返信が
遅かったから

遊ぶ日までに
予定を立てるのが
間に合うか
心配なんだ



とりあえず集合時間の
候補だけでも返信くれない？

無理そうなら
明日学校で話そう！

普段の会話でもちよつと意識してみてくださいね

人間関係が上手いかわなくて悩むことは誰にでもあります。保健室でも話を聞くので、気軽に相談に来て下さいね。