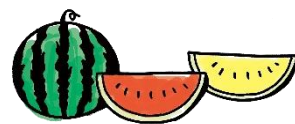


心のほけんだより



2024年8月28日
天王寺川中学校 保健室

夏休みが終わり、今日から2学期が始まります。夏休みは楽しかったですか？

2学期は体育大会や学習発表会・合唱コンクールなどたくさんの行事があります。クラスの人々と一致団結し、思い出に残る2学期にしてください。

9月1日は防災の日



正常性バイアスって知っていますか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜか「自分だけは大丈夫^{だいじょうぶ}」と思ってしまいます。これを正常性バイアス、あるいは楽観主義バイアスなどと呼びます。日常生活では些細^{ささい}なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役に立つ仕組みですが、災害時には仇^{あだ}となることも…。災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。

8月の品格目標は【生命尊重】でした。自分の命はもちろん他の人の命も尊重し、助け合いながら生活できるといいですね。もしも災害時に家族や周りの人が正常性バイアスに惑^{まど}わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃^にげなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



こころにも応急手当を



9月9日は救急の日



「体育で突き指をした」「通学途中^{とちゅう}にこけた」などケガをしたら、冷やしたり絆創膏^{ばんそうこう}を貼ったり応急手当をしますよね。では、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違^{ちが}って「痛い^{いた}」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが家族や友人、先生やスクールカウンセラーの先生など信頼^{しんらい}できる人に相談すること。話をし、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

今日から2学期が始まりますが、久しぶりの学校で緊張^{きんちょう}したり不安なことがあったりするかもしれません。一人で抱え込^{かか}まず、家族や友達、先生を頼^こってみましょう。