



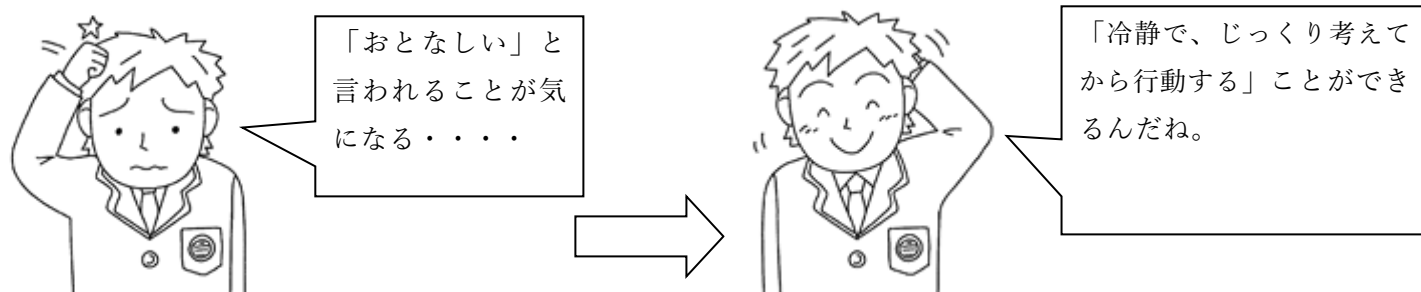
旭中

学校が始まりました。学校へ来るのが楽しい人も、気持ちが重い人もいることでしょう。自分の気持ちをコントロールすることは、難しいときがあります。でも、ちょっと深呼吸をして自分について考えてみましょう。

そんなときに役に立つのが、リフレーミングです。リフレーミングを知っていますか？

同じことを体験していても、人は、それぞれの価値観という枠組み（フレーム）で判断するので、ある人にとって良い出来事でも、別の人にとっては最悪の出来事にもなるのです。

リフレーミングの例としてよく挙げられるのが、コップに半分の水を「もう半分しかない」ととらえるか「まだ半分ある」ととらえるかの違いです。



リフレーミングを使うと、自分の短所だと思っていたところが、長所になってきます。自分の良いところに気づくことができる人は、友達の良いところにも気づくことができます。リフレーミングについてもっと詳しく知りたい人は、保健室前の掲示板を見てくださいね。

9月8日(木)3年生を対象に、性教育サポート事業という出前講座を行います。

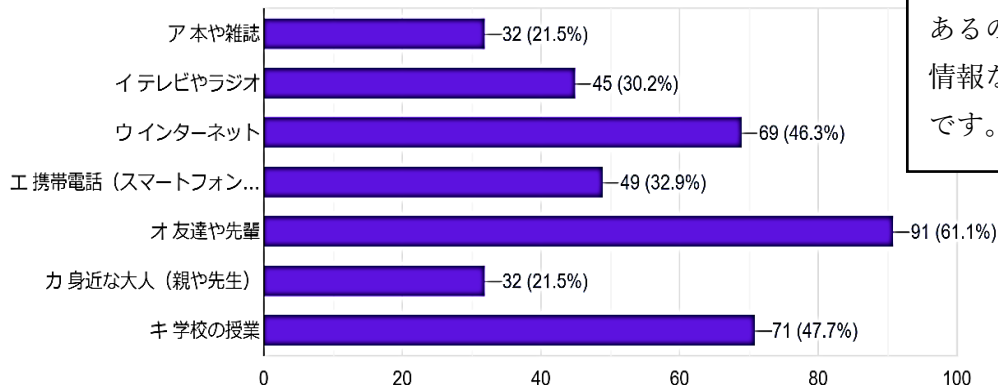
なぜ、3年生が、性に関する講話を聴くようになったのでしょうか。

十代の人工妊娠中絶が、社会問題となりました。その時に、栃木県は、十代の人工妊娠中絶者が、全国ワースト3に入りました。多くの十代の人々が、人工妊娠中絶をしたのです。

そこで、中学生のうちから、正しい性の知識を身につけて、自分を守ることや、大切な人を守ることが実践できるように、性に関する講話を聴くことになりました。

2 性に関する知識・情報をどんなところから取り入れていますか。（複数回答可）

149 件の回答



事前アンケートの結果です。自分が知りたい情報がどこにあるのか、その情報は正しい情報なのか冷静な判断が必要です。

9月9日は救急の日

救急手当間違っていますか？

間違っています！

鼻血



鼻血で上をむいてはいけません！

正しい方法は！



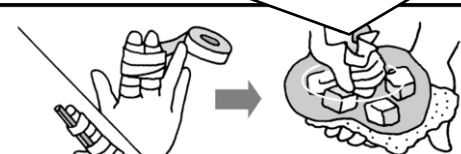
鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

冷やすときは、氷をタオルに巻いて使いましょう。

つき指



つき指は、引っ張ってはいけません！



副木で固定して冷やします。
(となりの指と固定する方法もあります)

歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけません！

歯根膜が大切です。
洗わないでね！



歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳が保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけません！



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

低酸素状態になることがあるので、袋は使用せずに、ゆっくり呼吸する方法がとられています。