

ほけんだより

令和8年2月

広島市立広島商業高等学校

保健室

●認知症サポーター養成講座●

先日1年生を対象に、認知症サポーター養成講座をおこないました。この講座は、認知症の正しい知識を身につけ、できることから行動していき、認知症の方も安心して暮らせる社会づくりに貢献できるようにという思いで毎年1年生に受講してもらっています。



【受講後の感想】

- 正直イライラすると思うけど、広い心を持って接したい。
- 困っていたら話を聞いてあげる。
- 不安にならないように話しかけてあげる。
- 1人でできない事以外は温かく見守る。
- 怒ったりせず、優しく接して、相手の自尊心を傷つけないように気をつけようと思った。
- 認知症の人の言うことを全て正そうとするのではなく、その人の言っていることを受け止めることが重要だということがわかりました。
- 祖父母にたまに会いに行き、ご飯を一緒に食べたり会話をしたりして、少しでも認知症の発症を遅らせるようにしたい。
- おじいちゃんが軽い認知症だから認知症のことはもともと知っていたけれど、その対応をどうしたらいいのかなどはよくわからなかったから、これからはゆっくり話したり優しく話したりして対応しようと思った。
- おばあちゃんが認知症で、自分のことも忘れていて悲しい思いもしたけど、他人と思われても心の中では覚えていると信じて、優しく対応していきたいと思いました。
- 優しく手助けしてあげることによって改善されることもあると分かりました。

1年保健委員は校長室で

受講しました！

寸劇にも参加しました😊

こんなとき
どうする？

友だちの
悪口を
聞いて
しまった
とき

人の悪口を聞いてしまったら、嫌な気持ちになりますね。心にそんなモヤモヤを抱え込むと、あなた自身に大きなストレスがかかってしまいます。

そんなときは、家族に話したり、ノートに書いたりして、ため込まないようにしましょう。聞いた内容を別の友だちに伝えてしまうと、知らないうちに誰かを傷つけたり、トラブルの原因になる可能性があるため、絶対にやめましょう。悪口は知らないうちに人から人へ伝わり誤解が生まれることもあります。周りの人を大切にする事で、自分も大切にすることができます。

モヤモヤが続くときは保健室や相談室を気軽に利用してください。