



令和8年9月8日
国立市立国立第三中学校
保健室

早くもインフルエンザ、そしてコロナ感染症

2学期が始まり、先週は登校が辛そうな顔の人も見えましたが、今週は普段の生活に心身が戻ってきたかなという感じがしています。

そんな中ですが、まだ9月だというのにインフルエンザが流行し、新型コロナウイルス感染症も増えてきています。三中でも、発症した人、発熱で欠席や早退する人が増えてきています。朝礼でも話しましたが、換気・手洗いをしっかり行い、体調の悪いときは早めに休養をとり、受診するなどの対策をとりましょう。合唱コンクールでみなさんの素敵な歌声が聴けますように。みんなで気をつけていきましょう。



をさがしてみよう

9月9日は 救急の日

人が突然倒れて、命が危ないとき、AEDが必要です。普段からどうやって見つけたらよいか、知っておくとよいですよ。さて、三中のAEDはどこにある？



知っておこう！

AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く見つける方法をご紹介します。



AEDのステッカーを探す

設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか？」と尋ねると案内してもらえます。



「AEDマップ」を使う

日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使えば、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。



もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。学校や駅、お店など、身近な場所のAEDを探してみてくださいね。



心の健康も大事

金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？



でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス

を発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てください。



※三中のAEDは体育館の更衣室入り口前にあるよ。確認してね。