



◎心も大切に ~本校スクールカウンセラーより~

2学期が始まりましたが、心の調子はどうですか？
長期休業が終わってしばらくすると疲れが出て、イライラしたり、落ち込んだりすることが増えるかもしれません。



そのような『ストレス』を感じる事は、誰にでもあるのですが、ストレスが溜まると、心の元気が無くなるばかりではなく、身体にも不調が現れる場合もあるので、ストレスは溜めず、解消することが大切です。

ストレス解消のひとつに、『人に気持ちを聞いてもらう』という方法があります。人に気持ちを聞いてもらうことで、気持ちが軽くなったり、安心したりします。自分の気持ちを分かってもらえると、気持ちが落ち着き、人に話すことで、心が整理されて、困ったことの解決に近づくこともあります。身近に、安心して話せる人を見つけて、気持ちを話してみましよう。

愛川中学校には、スクールカウンセラーが2人います。『勉強が分からない…』『宿題が大変…』『友達との関係で困っている…』『今後の活動などで不安ことがある…』『辛いことがある…』などなど、話したくないことは、無理に話す必要はないですし、上手く話せなくても大丈夫なので、安心してお話しに来てください。

担任の先生や信頼できる先生に「カウンセラーと話したい」と声をかけてください。スクールカウンセラーに直接声をかけても大丈夫です。保護者の方が相談を希望される場合は、学校にご連絡をお願いします。



夏休みが終わり、みんなの元気な姿をみることで嬉しです。9月は愛翔祭の練習や生徒会選挙など、クラスや学校全体での活動が盛りだくさんです。睡眠や食事を十分にとり、時にはゆっくり休憩しながらやっていきましょう。今回はスクールカウンセラーからのメッセージも載せました。

◎9月9日は救急の日

中学生になると、保護者の付き添いなく出かける機会が増えると思います。万が一、一緒に行動している人の体調が悪くなり、倒れたり動けなくなったりした場合は、周りの人に助けを求めましょう。そして、必要であれば救急車を呼びます。下の救急要請マニュアルを確認しておきましょう。

救急車を呼んで！
と言われたら **救急要請マニュアル**

一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

<p>1 「119」とダイヤルして電話をかける</p> <p>スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。</p>	<p>2 まずは落ち着いて</p> <p>ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。</p>	<p>3 救急であることを伝える</p> <p>火事ですか？ 救急ですか？ 救急です</p>
<p>4 来てほしい場所（住所）を伝える</p> <p>わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。</p>	<p>5 具合が悪い人の年齢を伝える</p> <p>70才くらいの女性です 大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。</p>	<p>6 自分の名前と連絡先を伝える</p> <p>救急車が迷ってしまったときに電話がかかってくる場合があります。</p>

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを上手に探す方法

- ♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索
WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。 [日本全国AEDマップ](#)
- ♥人が集まる場所などを探す
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに
本校のAEDの場所は

職員室