

保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室
令和5. 7. 19 No.4

変わったところは、どこ？

令和4年 秋・冬バージョン

令和5年 夏バージョン

New



小見中生が、健康に元気に過ごすためのポスター。

令和5年夏バージョン(右)。左のポスターと変わったところが大きく5か所あります。さて、どこが変わったか、見つけられますか？

夏バージョンのポスターにあげてあるポイントを取りいれて、夏休み明けの9月、健康で元気な皆さんと会えることを楽しみにしています。

新型コロナウイルス感染症が、5類になって3か月が過ぎます。

この夏は、新型コロナウイルス感染症の他、感染性胃腸炎、ヘルパンギーナなどの感染症が千葉県内で多数報告され、さらには、熱中症警戒アラートが何度か発令されています。

感染症と熱中症予防対策をして「夏を、元気に乗り越える。」そのために、自分ができることは、どんなことがありますか？

「睡眠」+「栄養」で、暑い夏を乗り越える体を手に入れていきましょう。

熱中症対策

- 予防が大事！！、のどがかわく前の水分補給と塩分補給を！
- 岩塩などミネラル分のある塩、カリウム豊富なトマト、ブロッコリー、大豆製品、果物や、ミネラルとクエン酸を含む梅干しなどの食品がおすすめです。
- だるい、頭痛、いつもと違う感覚があるときは、活動をやめ、涼しい場所で体を冷やして休みましょう。
- 腕、足、首を霧吹きや直接水をかけて、体を冷やすのも効果的です。

歯、耳鼻科、眼科、視力。 病院受診は、済みましたか？

治療や検査など、健康診断結果から病院受診を勧められた人は、自分の体のために、夏休み期間を利用して病院受診しましょう。

自分を大切に

体と心が「元気がでない」と感じる時

夏休み中、元気がないな、と感じた時は、ゆっくりと息を吐きだしてみましょう。そして、一人でもなんとかしようと我慢したりせずに、自分の感じていることを言葉に出してみましょう。

話を聞いてくれる場所は、裏面を参考にしてください。

(SNS で知り合った人との個人的相談はやめましょう。)



誰か
が
い
る
話
し
た
い
今



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいいたら、
いつでも話を聞こう

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら
☎189番
(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番
☎0120-007-110
(通話料無料、法務省職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警本部に
よる少年相談窓口
(各のホームページから近くの
窓口を調べられます)

内閣府 警察庁 法務省 文部科学省 厚生労働省

子供の SOS を受け止めるポスター ([mext.go.jp](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/_icsFiles/afieldfile/2016/06/16/1358681_1.pdf))
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/_icsFiles/afieldfile/2016/06/16/1358681_1.pdf

学校生活で悩んでいる小中学生・保護者の皆さんへ

香取市

ほっとダイヤル

0478-50-1288

に相談してみませんか

不登校 いじめ 体罰 セクハラ

学校生活について悩みをお持ちの方、お電話ください。
また、何かお気づきの点がございましたらお電話をお待ち
しています。

相談日・時間 月曜日～金曜日
午前8時30分～午後5時00分

※夜間・土日・休日は、留守番電話での受付ですが、後日対応いたします。

【香取市いじめメール相談】もご利用ください

【問い合わせ先】

香取市教育委員会 学校教育課

(電話) 0478-50-1239



香取市「ほっとダイヤル」

[R5hotdial.pdf](https://www.katori.lg.jp/R5hotdial.pdf) ([katori.lg.jp](https://www.katori.lg.jp))

子どもSOSダイヤル 0120-0-78310

児童虐待防止推進月間 各種広報・啓発の取り組み

親子のための相談LINE 03-5561-0111

ママもパパも一人で抱え込まないで

全国の児童相談所一覧

児童虐待防止推進月間の取組

児童相談所(児童虐待ダイヤル) 通話料無料 0120-189-783

その他の窓口

24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)

子どもの人権110番(法務省)

児童相談所虐待対応ダイヤル「189」(いちはやく) /
児童虐待防止推進月間について 【厚生労働省】
([mhlw.go.jp](https://www.mhlw.go.jp))<https://www.mhlw.go.jp/189ichihayaku/>

香取市いじめメール相談

いじめに悩んでいる香取市内の小中学生・中学生が対象です。
あなただけでなく、あなたの友だちがいじめの被害にあっている
などの相談も送ることができます。

【利用の約束】

- 右下の「QRコード」または「soudan@city.katori.lg.jp」のメールアドレス
を利用して下さい。なお、メールには以下の項目の必要事項を記入してくだ
さい。
(1) 名前 (2) 性別 (3) 学年 (4) 住所 (5) 電話番号
(6) 学校名 (7) 相談内容
※(1)～(3)は必ず記入してください。(6)は学校に連絡してほしい時は
必ず記入してください。
※「QRコード」を利用した場合は、フォームとして項目が入力されています。
(小学生でも読めるようにひらがなを多く使っています)
- メールでの返信は、2、3日かかることがあります。すぐに返事がほしいとき
は、「香取市ほっとダイヤル 0478-50-1288」に電話してください。
- 利用できる人は、香取市内の小中学生、中学生とその保護者です。
- いじめについての相談を受け付けますが、その他、学校・家族・自分のこと・
友だちのことなどの相談も受け付けます。
- 個人情報 は、相談の回答の時だけに利用します。ただし、いじめの解決を目的
としているので、学校と相談することもあります。
- いやがらせやいたずらと思われるメールにはお答えしま
せん。



香取市いじめメール相談
[ijimesoudan.pdf](https://www.katori.lg.jp/ijimesoudan.pdf) ([katori.lg.jp](https://www.katori.lg.jp))