

2月のほけんだより

令和5年 2月16日
川越中学校 保健室

「自分の生きる人生を愛せ。自分の愛する人生を生きろ」

これはジャマイカのレゲエミュージシャン、ボブ・マーリーのことばです。3年生は卒業、そして新しい出会いと生活に向けて、1・2年生は進級、そして川越中学校を支える先輩として、次のステップへと進もうとしています。

将来やりたいことがない、自分が何をしたいか分からない…そんな人は少なくないのではないのでしょうか。しかし、まず大切なのは自分で自分を愛せるか、そんな人生を生きているかだと私は思います。みなさんは今の自分が好きですか？自分のこころと身体を大切に、心身の悩みや不安は抱え込まず、家族や友達、先生や窓口にご相談してくださいね。

○1月の保健室利用について○

1月の来室者数は**51人**(けが：14人、体調不良：35人)でした。1日に平均すると、1日あたり3.4人の来室です。

12月は1日から21日までで、65人(けが：12人、体調不良：51人)だったため、1月と比較して体調不良者は16人来室が減りました。

体調不良が多かった来室理由

- ① 頭痛…17人
- ② 腹痛…14人
- ③ 気持ちが悪い…9人

※複数症状の人も集計に入っています。

けがが多かった来室理由

- ① 打撲…6人
- ② 擦り傷…3人
- ③ 捻挫・突き指…2人

まだまだ寒さが続きます。感染症対策も継続しながら、けがや体調に気を付けて過ごそう！



健康委員の「ハンカチ・ティッシュ点検」



健康委員会では、毎週月曜日に定期点検を1回、抜き打ち点検を1回行い、週に計2回のハンカチ・ティッシュ点検を行っています。

点検の結果は、保健室前に掲示しています！

ハンカチ

濡れた手には雑菌がつきやすいので、自然乾燥はせっかくの手洗いがムダになってしまいます。手を洗ったら、綺麗なハンカチで拭きましょう！

ティッシュ

ハンカチに比べて、使う頻度が少ないティッシュ。しかし、鼻血や鼻水などが出やすい今の時期、何かをこぼしてしまった時などにはなくてはならない存在です！

定期点検				抜き打ち			
1/10	(人数)	ハンカチ	ティッシュ	1/17	(人数)	ハンカチ	ティッシュ
1-1	0人	1人	0人	1-1	1人	0人	0人
1-2	1人	2人	4人	1-2	2人	4人	7人
1-3	2人	0人	2人	1-3	2人	0人	1人
1-4	0人	4人	4人	1-4	3人	4人	4人
1-5	1人	0人	1人	1-5	2人	2人	1人
2-1	2人	1人	10人	2-1	3人	1人	8人
2-2	2人	5人	10人	2-2	1人	4人	7人
2-3	0人	7人	7人	2-3	1人	6人	10人
2-4	4人	2人	6人	2-4	4人	6人	4人
3-1	1人	1人	2人	3-1	0人	1人	3人
3-2	0人	4人	2人	3-2	2人	4人	3人
3-3	3人	1人	2人	3-3	2人	2人	1人
3-4	0人	1人	1人	3-4	0人	2人	1人

悩みを抱えていませんか

人間関係や部活、勉強、進路など…色々な悩みや不安を抱え込んでいませんか？そうしたつらい気持ちは1人で抱え込まず、お家の人や友達、学校の先生たちに話してくださいね。保健室でも、放課後に相談に乗っています。どんなことでも、話したいと思った時は、よかったら保健室で話を聞かせてください♪

周りの人に話しにくい時には、以下のような窓口でも相談ができます。保護者の方も相談できる窓口があります。

子ども専用相談窓口

子どもSNS相談みえ
平日 17:00～22:00
中学生、高校生のみなさん、いじめ等について悩んだときは、気軽に相談してください。
↑令和4年3月末まで

チャイルドヘルプラインMIEネットワーク
(全般的な悩み相談) 電話・チャット・メール
こどもほっとダイヤル (通話料無料)
Tel 0800-200-2555
毎日13:00～21:00 (年未年始は休み)
チャイルドライン (通話料無料)
Tel 0120-99-7777
毎日16:00～21:00 (年未年始は休み)

子ども弁護士ダイヤル (三重弁護士会)
Tel 059-224-7950
月～金曜日 9:00～12:00, 13:00～17:00
いじめ、体罰、虐待など、「子どもの人権問題」に関する、子どもからの相談を無料で受け付けています。専用電話番号で受付を行い、弁護士から折り返し電話します。三重県内にお住まいか、三重県内の学校又は職場に通学・通勤されている方に限ります。

あなたはひとりじゃない (18歳以下向け)
孤独・孤立で悩みを抱えている方が、各種支援制度や相談先を探せる自動応答によるシステムです。また、悩みを抱える人が支援の声を上げやすいよう、よくある質問とその回答や専門家からの情報を掲載しています。

非行・犯罪行為などの相談

★三重県警察少年相談110番
Tel 0120-41-7867 (通話料無料)
月～金曜日 9:00～17:00 (祝日、年未年始除く)

★少年サポートセンター
北勢少年サポートセンター Tel 059-354-7867
中勢少年サポートセンター Tel 059-227-7867
南勢少年サポートセンター Tel 0596-24-7867
伊賀少年サポートセンター Tel 0595-64-7837
月～金曜日 9:00～17:00 (祝日、年未年始除く)

★三重法務少年支援センター
Tel 059-222-7080 月～金曜日 9:00～17:00

ネットトラブル相談

★違法・有害情報相談センター
(ネットトラブル)
インターネット上の誹謗中傷、名誉毀損、プライバシー侵害、人権侵害、著作権侵害などに関する書き込みへの対応や削除要請方法、その他トラブルに関する対応方法などについての相談窓口

★三重県消費生活センター (契約トラブルなど)
Tel 059-228-2212
平日9:00～12:00, 13:00～16:00
(祝日、年未年始除く)

教育・家庭相談

★教育相談
(子どもの心やからだの問題、不登校の相談)
Tel 059-226-3729
月水金 9:00～21:00 火木 9:00～17:00
面接相談の予約もできます。

★こども家庭相談 (子育てに関する悩み相談)
Tel 059-233-1425
毎日13:00～21:00 (12/29～1/3を除く)

いじめ・不登校・体罰などの相談

★いじめ電話相談 (いじめ)
Tel 059-226-3779 毎日24時間

★24時間子供SOSダイヤル (いじめなど)
Tel 0120-0-78310 毎日24時間 (通話料無料)

★子どもの人権110番 (いじめ、不登校、体罰など)
Tel 0120-007-110 平日のみ 8:30～17:15 (通話料無料)

★子どもの人権SOS-eメール (法務省)

★みえ不登校支援ネットワーク (不登校)
Tel 059-213-1116 (予約番号)
月～金曜日 9:30～17:30 (予約制)
電話での完全予約制で、事務局が予約を受け付けています。(電話での相談はできません)

児童虐待などの相談

★三重県児童相談センター
北勢児童相談所 Tel 059-347-2030
鈴鹿児童相談所 Tel 059-382-9794
中勢児童相談所 Tel 059-231-5666
南勢志摩児童相談所 Tel 0596-27-5143
伊賀児童相談所 Tel 0595-24-8060
紀州児童相談所 Tel 0597-23-3435
電話相談だけでなく、面接相談の予約もできます。

DV・性暴力被害などの相談

★みえ性暴力被害者支援センター「よりこ」
Tel 059-253-4115 または #8891
10:00～16:00 (土日祝日、年未年始除く)

★三重県「DV・妊娠SOS・性暴力」相談 (LINEによる相談)
QRコードから友だち登録して相談