

## 夏休みは治療のチャンス



今年度の健康診断結果一覧を三者面談時に全校生徒へ配付しています。また、今年度の検診で所見があった生徒には受診勧告書（健康診断結果のお知らせ）も検診終了後配布しています。特に3年生の視力・色覚等は就職の際に影響がでる場合もありますので夏休み中に受診して下さい。

### ★夏休み中の保健室の使用について★

養護教諭が不在の時には、保健室は閉室となります。普通科職員室に救急箱、各科の職員室には簡易救急バックがありますので、担任の先生や科の先生、部活動顧問の先生に対応してもらって下さい。また、体調不良はケガや熱中症に繋がります。朝から体調不良の場合は、無理をせず自宅で休養しましょう。

★夏休み中登校する際は、必ず保険証を持参し保護者と連絡を取れるようにして下さい。

## 不安なことや心配なことはありませんか？ 一人で抱え込まず、誰かに話してみませんか？



連日の暑さで体調を崩している人も多いかと思えます。

体調不良は「体の不調」だけではありません。ストレスや不安を感じている「心の不調」の場合もあります。家族、友だち、先生、保健室、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー…まずは話しやすい人に相談してみませんか。

※学校以外にも **下記のような相談窓口や LINE やチャットで相談できる機関**があります。

※この他にも「心の相談窓口」と検索または厚生労働省 HP にも多数掲載されています。

### こころの相談電話 土日祝は休日 (仙台市・宮城県公式ウェブサイトより)

仙台市在住  
精神保健福祉総合センター  
●はあとライン 022-265-2229  
10時~12時、13時~16時  
★ナイトライン 022-217-2279  
18時~22時(年中無休)

仙台市以外に在住  
精神保健福祉センター  
0229-23-0302  
9時~12時、13時~17時  
様々なこころの悩みについて、匿名で相談できます。



### よりそいホットライン(厚生労働省)24時間対応

岩手県・宮城県・福島県 専用電話  
フリーダイヤル つなぐ つつむ  
0120-279-226 (通話料無料)

24時間・誰でも・どんな悩みでも・いつでも

・よりそいホットラインに電話すると、音声ガイダンスが流れます。  
音声ガイダンスに従って、相談したい番号を選んでください。

ひとりで悩むニャ〜



SC来校日

8/22 (火) 9/6 (金)  
9/13 (金) 9/20 (金)

### よりそいチャット相談 (厚生労働省 HP より)

・SNS やチャットによる相談  
24時間365日・誰でも無料・匿名  
ID 検索@yorisoi-chat



・主要 SNS (LINE、Twitter、Facebook) 及びウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談できる



こころのほっとチャットウェブチャット