



# 保健だより 7月号

上溝南高校 保健室

梅雨が明けると、いよいよ夏がやってきます。急に暑さが厳しくなると、身体がまだ暑さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。睡眠・休息、適度な運動、バランスの良い食事、暑さに備えましょう。

朝から体調が悪いときは、無理をせず、自宅で休養して様子を見てください。受診してインフルエンザやコロナが陰性だったからと登校して、症状が悪化することも少なくありません。頭痛や発熱等体調不良のときは、体調が万全になるまでよく休養しましょう。

## 熱中症は予防が重要

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、その時の体調や暑さへの慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。



**こまめに水分補給**  
のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。また、体育の授業や部活動のある日は、たくさん汗をかくので、水分とともに塩分も補給できるように、スポーツドリンクや塩あめなどを用意しましょう。



### 涼しい場所で休憩する

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが、熱中症予防に有効です。屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動してください。

### 暑さを避ける

涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。

## 受診勧告書もらったら...

6月6日の歯科健診をもって、今年度の健康診断が全て終了しました。受診勧告書もらった生徒は、夏休みなどの時間をうまく利用して、専門医を受診することをお勧めします。

受診後は「受診報告書」を学校に提出してください。「受診報告書」は、受診したときの内容を、保護者に書いてもらったもので構いません。医療機関で記入してもらおうと、有料になることがあります。

ただし、内科、尿検査等の受診勧告書のように、医療機関で書いてもらうものもあります。それぞれの受診勧告書（受診報告書）に、医療機関での記入が必要か、家庭で記入して提出か書いてあります。



## 7月・8月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

スクールカウンセラー	7/10(水)	7/17(水)	-	8/28(水)
スクールソーシャルワーカー	7/10(水)	7/17(水)	7/25(木)	8/28(水)

希望者は担任の先生、または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。



予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。

### 悩みごと、困ったこと、相談したいことがある生徒へ

言いたいことがうまく言えない、なんだかよくわからないけど気持ちがもやもやする、気持ちが沈んでしまう、という時には、ひとりで抱え込まずに家族や友だち、先生等周りの人に話をしてみましょう。



また、上溝南高校には、ほぼ週1回の割合で、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーが来校しています。

悩んだり、つらい気持ちの時には、自分の気持ちがよくわからなかったり、どうしたらよいのか迷ったりしてしまうこともあるでしょう。自分のことを話し、それを聴いてもらうことで、問題点が整理できたり、解決への糸口が見つかったりします。家族、先生、友だちなどの周りの人には話しづらい、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの来校日まで待てない、という時は、相談窓口で話すこともできます。LINEや電話など、様々な相談窓口があります。

#### 児童生徒の主な相談窓口一覧

	相談窓口名称	電話番号等	受付時間	相談内容
	24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310 0466-81-8111	毎日24時間 休み：なし	いじめに関する問題など様々な悩みの相談
	不登校、ひきこもりに関すること	不登校ほっとライン 0466-81-0185	毎日8：45-16：45 休み：年末年始	「学校に行けない」、「行きたくない」など不登校・引きこもりの相談
	かながわ子ども・若者総合相談LINE	LINEアプリを起動してホームの検索窓でID【kana-kowaka】と検索してタップ	火、木、土 14：00-21：00 休み：祝休日、年末年始	ひきこもり・不登校・非行等の相談
	体罰・セクハラに関する相談窓口	0466-81-1967	月-金 8：45-12：00/13：00-16：45 休み：土・日・祝休日・年末年始	体罰に関する相談
	県立学校におけるセクシュアル・ハラスメントに関する相談窓口	0466-81-1967	月-金 8：45-12：00/13：00-16：45 休み：土・日・祝休日・年末年始	セクシュアル・ハラスメントに関する相談
	いのちをまもるいのちのほっとライン@かながわ	LINEアプリの「友だち追加」の「検索」でID【@inochi2020】を検索して追加	水曜日を除く 17：00-24：00（受付は23：30まで） 休み：水・祝休日・年末年始	「生きるのがつらい」「気分が沈む」など、こころの健康に関する悩みをLINEで相談
	いのちの電話	0120-783-556	毎日16：00-21：00 毎月10日は8：00-翌11日8：00 休み：なし	
	子どもに関するさまざまな相談	神奈川県立総合教育センター 0466-81-0185	毎日8：45-16：45 休み：年末年始	学校生活や家庭生活に関するさまざまな悩みの相談
	児童・生徒の発達に関する相談	発達教育相談 0466-84-2210	毎日8：45-16：45 休み：年末年始	子どもの発達に関するさまざまな悩みの相談
	こころの健康に関する相談	こころの電話相談 0120-821-606	毎日24時間 休み：なし	こころの病気、対人関係の悩み、性に関する悩み（性的マイノリティ）等の相談
	人権（虐待・暴力など）に関する相談、子育ての悩みや非行などに関する相談	子ども・家庭110番 0466-84-7000	毎日9：00-20：00 休み：なし	親子関係や家族の悩みなど、子どもに関わる相談
	かながわ子ども家庭110番相談LINE	LINEアプリ ホーム画面の検索でID【kana_kodomo110】と検索※友だち検索ではない	月-土 9：00-21：00 休み：日・年末年始	
	相模原市児童相談所（相模原市在住の方）	042-730-3500	月-金 8：30-17：00 休み：土・日・祝休日・年末年始	
	ユーステレホンコーナー（神奈川県警察少年相談・保護センター）	0120-45-7867	月-金 8：30-17：15 休み：土・日・祝休日・年末年始	少年の非行問題やいじめ、犯罪被害等に関する相談
	人権・子どもホットライン	0466-84-1616	9：00-20：00 休み：なし	子ども専用の人権に関わるような悩み相談（通報は大人の方からも受け付けます）
	家族のケアに関する相談	かながわヤングケアラー等相談LINE 045-212-0581	LINEアプリの検索でID【kana-youngcarer】を検索して追加 水・金 10：00-20：00 日10：00-16：00 休み：月・火・木・土・祝休日・年末年始	ヤングケアラーを主な対象に、ケアのこと、家庭や学校、進路のことなど、様々な相談