



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で、暑さに備えましょう。

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はなく、体調や暑さに対する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。熱中症は命にかかる病気ですが、予防法を知つていれば防ぐことができます。



こまめに水分補給
のどが渴く前に、
こまめに水分を補
給しましょう。ま
た、たくさん汗を
かいたときは、ス
ポーツドリンクや
塩あめなどで水分
とともに塩分も補
給しましょう。



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に移動
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
良い場所に移動してください。

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。

受診勧告書をもらったら…

6月12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。受診勧告書をもらった生徒は、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	—	7/9 (水)	7/16 (水)	—	8/27 (水)
スクールソーシャルワーカー	7/2 (水)	7/8 (火)	7/16 (水)	7/25 (金)	8/27 (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
いじめをはじめとする困りごと	24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310 0466-81-8111(神奈川県立総合教育センター)	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
さまざまな悩み	中高生SNS相談@かながわ	LINEのホーム画面で、次のIDを検索 @619evfow	~R8.3/27月・水・金 18:00-21:00 休み:12/27~1/4 ただしR7.8/25~R7.9/5(18時-21時)、R8.1/7~R8.1/12(18時-21時)の期間は毎日実施	LINEによる中高生のさまざまな悩みに関する相談
	かながわ子ども・若者総合相談センター	045-242-8201	火-日 9:00-12:00/13:00-16:00 休み:月、年末年始	
	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、公式アカウントをタップ。 ※「LINE ID検索」へは進まないでください	火、木、土 14:00-21:00 休み:祝休日、年末年始	将来のこと、家族のこと、友達のこと、どこに相談したらよいかわからない等さまざまな悩み
セクハラに関すること	県立学校におけるセクシャル・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	総合教育相談 (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 ※年度初めの4/1午前0時から4/1午前9時までは休止	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	子育ての不安、しつけ、性格のこと、いじめや不登校、家庭内暴力のこと、非行など、子どもにかかる相談 子どもからの相談も受け付けています
	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】と検索して追加※友だち検索機能ではない	月-土 9:00-21:00 休み:日・年末年始	親子関係や家族の悩みなど、子どもにかかる相談 子どもからの相談も受け付けています
	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
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	LINEアプリの検索でID【kana-youngcarer】を検索して追加	月・火・木・土 14:00-21:00 休み:水・金・日・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
	かながわケアラー電話相談	045-212-0581	水・金 10:00-20:00 日10:00-16:00 休み:月・火・木・土・祝休日・年末年始	