

ほけんだより 9月



磯原郷英高等学校

保健室

長いお休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんリフレッシュすることはできましたか？

休み明けは何か体調が優れない日が多くなりがちです。だんだんと学校の日の生活リズムに戻して、体調を整えていきましょう。心のもやもやが続く場合はいつでも相談してくださいね。

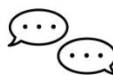
「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの 避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用 持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

ひとりで抱え込んでいること、相談してみませんか？



①いばらき子どもSNS相談

ホームページ (<https://pref-ibaraki.coco-chaport.jp/>) の「相談する」ボタン、もしくはLINEを追加して相談することができます。

LINE追加はこちらから→→→



②子どもホットライン TEL:029-221-8181

③24 時間子どもSOSダイヤル TEL:0120-0-78310

茨城県のほかの相談窓口はこちらから確認してください。→→→→→ (茨城県教育委員会)



保健室・担任の先生・そのほかの先生・スクールカウンセラーさんにもいつでも相談してくださいね。

治療はお済みですか？

健康診断で異常のあったものについて、長期休み中に治療が済んでいる方は、治療内容を記入し、受診結果報告書を担任までご提出ください。よろしくお願いいたします。



スクールカウンセラー来校日

9/4(木) 14:25~17:25

9/11(木) 14:25~17:25

9/29(月) 8:50~11:50

相談は予約制です。保護者の方もお気軽に保健室までご相談ください。

TEL:0293-42-0260