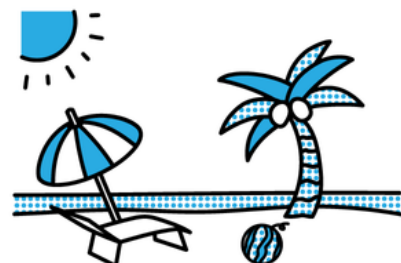


2022年 8 月 第 5 号

ほけんだより

三重県立上野高等学校 保健室

残暑お見舞い申し上げます

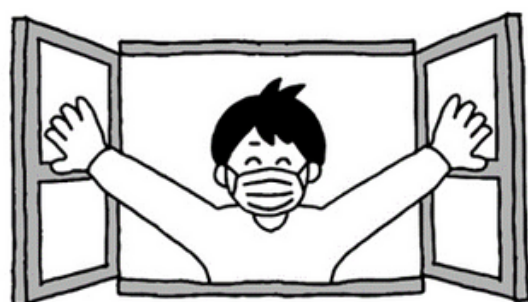


いかがお過ごしですか？

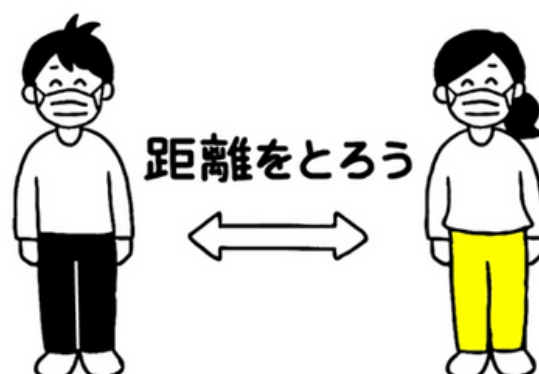
部活動や夏期課外、課題、オープンキャンパスなど充実した毎日を過ごしているのではないのでしょうか。

みなさんに夏の思い出がたくさんできることを願っています。

引き続き、新型コロナウイルス感染症にご注意！



換気しよう



距離をとろう



咳エチケット

うがい

手洗い

アルコール
消毒



適度な運動
十分な睡眠
バランスのとれた食事

知っておくと 安心！

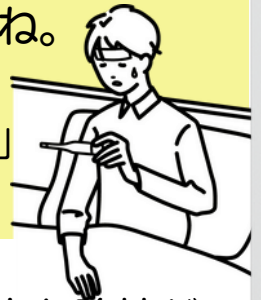
もし、自分や家族が感染したときには・・・

伊賀市では、「自宅療養をするお子さんとその保護者の皆様へ～自宅での過ごし方～」冊子を作成しています。

小さなお子さん向けですが、どなたにも参考になりそうな内容です。自宅療養中の体調急変への不安軽減や、家庭内感染予防に1度見てください。

もちろん、伊賀市以外に居住している人も利用してくださいね。

「自宅療養をするお子さんとその保護者の皆様へ～自宅での過ごし方～」
<https://www.city.iga.lg.jp/0000009563.html>



生徒本人がPCR検査を受けることになった時は、夏季休業中も陰性が確認されるまで自宅待機としてください。

陽性が確定した場合は学校へ連絡をお願いします。



夏の終わり。みなさんは今、どんな気持ちで過ごしていますか？

もうすぐ2学期が始まるこの時期は、少し憂うつかもしれません。

学校生活や友達、家族との出来事など・・・もし、うまく言葉にならなかったり、誰にも言えなかったりした気持ちの数々があれば保健室やスクールカウンセラー（8月26日（金）～毎週金曜日）、その他相談機関へ教えてくれたらうれしいです。

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。



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（年末年始は休み）

チャイルドライン（通話料無料）

Tel 0120-99-7777

毎日16:00～21:00（年末年始は休み）



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、年末年始除く）

★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

