

2023.8

三重県立上野高等学校 保健室

ほけんだより



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、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。

新型コロナウイルス感染症の罹患後症状（いわゆる後遺症）について知っていますか？

新型コロナウイルス感染症にかかった後、ほとんどの人は症状が改善していきませんが、一部の人に長引く症状（いわゆる後遺症）があることが分かってきました。

主な症状は

・疲労感・倦怠感・筋肉痛・長引く咳・息切れ・胸痛・脱毛・記憶障害・集中力低下・頭痛・抑鬱・嗅覚味覚障害・動悸・下痢などです。

三重県HPに診療を実施している医療機関の一覧が掲載されていますので、症状が続く人は1度相談してみましょう。

三重県HP 新型コロナウイルス感染症の罹患後症状(いわゆる後遺症)について
<https://www.pref.mie.lg.jp/YAKUMUS/HP/m0068000150.htm>

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、ちょっぴり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つたり、誰にも言えなかつたりした気持ちの数々があれば保健室や、その他相談機関へ教えてくれたらうれしいです。

こ せんよう そうだん まどくち 子ども専用相談窓口

こ そうだん 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。



↑令和4年3月末
まで



↑令和4年4月から
は右のQRコードで

チャイルドヘルプラインMIEネットワーク

(一般的な悩み相談) 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)



こ べんごし 子ども弁護士ダイヤル (三重弁護士会)

Tel 059-224-7950

月～金曜日 9:00～12:00, 13:00～17:00

いじめ、体罰、虐待など、「子どもの人権問題」に関する、子どもからの相談を無料で受け付けています。専用電話番号で受付を行い、弁護士から折り返し電話します。三重県内にお住まいか、三重県内の学校又は職場に通学・通勤されている方に限ります。

あなたはひとりじゃない (18歳以下向け)

孤独・孤立で悩みを抱えている方が、各種支援制度や相談先を探せる自動応答によるシステムです。また、悩みを抱える人が支援の声を上げやすいよう、よくある質問とその回答や専門家からの情報を掲載しています。



じどうぎやくたい そうだん 児童虐待などの相談

みえけん じどう そうだん ★三重県児童相談センター

北勢児童相談所 Tel 059-347-2030

鈴鹿児童相談所 Tel 059-382-9794

中勢児童相談所 Tel 059-231-5666

南勢志摩児童相談所 Tel 0596-27-5143

伊賀児童相談所 Tel 0595-24-8060

紀州児童相談所 Tel 0597-23-3435

電話相談だけでなく、面接相談の予約もできます。

せいぼうりょくひがい そうだん DV・性暴力被害などの相談

せいぼうりょくひがいしゃしえん ★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)

みえけん にんしん せいぼうりょく ★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



ネットトラブル相談

いほう ゆうがいじょうほうそうだん ★違法・有害情報相談センター (ネットトラブル)

インターネット上の誹謗中傷、名誉毀損、プライバシー侵害、人権侵害、著作権侵害などに関する書き込みへの対応や削除要請方法、その他トラブルに関する対応方法などについての相談窓口



みえけん しょうひせいかつ ★三重県消費生活センター (契約トラブルなど) Tel 059-228-2212 平日9:00～12:00, 13:00～16:00 (祝日、年末年始除く)

スクールカウンセラー来校日 (8月25日 (金) ～ 毎週金曜日)

予約は保健室か担任まで