

# ほけんだより

## インフルエンザの流行期に入りました。

伊賀地区の学校でも学級閉鎖が複数みられています。三重県内では5年ぶりの警報レベルの流行となりました。

罹患した際は出席停止期間を守り、感染拡大を防ぎましょう。

## インフルエンザ出席停止期間の目安

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 		
出席停止期間	→								
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能 	
出席停止期間	→								

### よく見られる症状

**38℃以上の発熱 寒気 頭痛 関節痛**

**いつもと違う体のだるさや違和感**

このような症状があるときは

無理をせず休養につとめ、受診しましょう。

感染予防には、マスクの使用も効果的です。

身近な人ではないからこそ話せる気持ちがあるかもしれません。

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。



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 (年未年始は休み)

チャイルドライン (通話料無料)

Tel 0120-99-7777

毎日16:00～21:00 (年未年始は休み)



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、年未年始除く)

★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



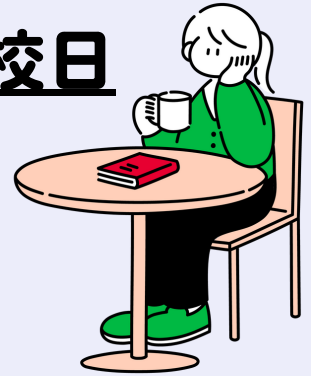
## 12月1月のスクールカウンセラー来校日

12月 8日 15日 22日

1月 12日 19日 26日

いずれも金曜日 12:30～18:30

予約は学校の先生もしくは保健室 (21-9819) まで



生活の中で、どうしたらよいのか迷うことがありますよね。  
自分のことを話し、聞いてもらうことで、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。話がまとまっていなくても大丈夫。  
気持ちや考え方を整理していくサポートを行うのがカウンセリングです。  
お気軽にどうぞ。

### カウンセリングを受けるメリット

- 話をしっかり聞いてもらえる
- 自分の考え方のくせや意外な長所に気づくことができる
- 今抱えている問題を整理できる
- 考え方を今の状況に適したものに切り換えられる
- 人とうまくつきあうための自分なりの方法を見つけられる
- 人として成長できる