

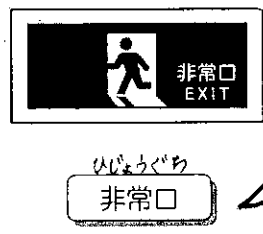
ほけん祭り9月

No.5 2022年9月 式下中学校 保健室

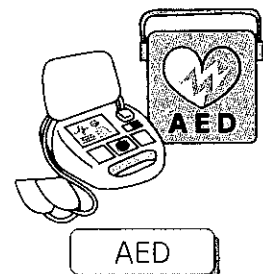
9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、どこにある？

学校の中やよく行く場所、どこにあるか確認をお願いします。



1/2の訓練で避難経路も確認してくださいね



使い方を知っていますか？



おしなれトラブル
意外に長引くって知ってる？
「ステキに見せたい」のは思春期の自然な気持ち。でも美はこんな善もあるのです。
ヘアカラー剤・アイメイクやリップマニキュアには有害な化学物質を含まれています。
みんなの頭皮、肌や爪は打弱で敏感。化学物質でブツブツができていたり赤いおそれやただれなどのトラブルも！
子どもの頃からカラー剤や化粧品を使うとアレルギーを発症し、大人になった時、ヘアカラーやメイクができないことも！
思春期は髪や肌がツツツに潤う時期。まずはそのツツツを守りませんか？

9月 相談室の予定
心の相談室 開室(中井先生)
5日(月)・20日(水)・26日(月)
昼休みと放課後に自由に行くことができます。ちょっとおしゃべりに行ってみませんか？
スクールカウンセラー 来校
9日・30日(金) 予約が必要
原田先生と話したい人は、担任の先生が保健室菅原まで教えてください。
学校以外に相談できる場所もありますよ。

相談窓口案内

ひとりで抱えないで、いつでも相談して



NEW

SNS相談「なら Cocoro ライン」



で「友だち登録」してね！
相談窓口 <悩み・心配事を相談員に相談できるよ>
・期間 令和4年8月24日～9月6日、令和5年1月4日～1月17日
・対応時間 17:00～22:00 (受付終了は21:30)
「学校へ知らせる」書込み窓口 <自分や友だちの悩み・心配事を学校に届けられるよ>
※相談員との相談はできません (書込み後の返信はありません)
・期間 令和4年8月24日～令和5年3月31日 (24時間対応)
「なら Cocoro レター」(教育研究所カウンセラー発信) が届くよ。
※ LINE を利用していない人は、『https://pref-nara.school-sign.jp/』から相談できるよ。



メール相談「悩みならメール」

学校・家庭・友だち・進路...
悩みがあれば QR コードにスマートフォンを！
相談員からの返信を受信できるように設定しておいてね。
(返事には5日ほどかかることもあるよ。)



soudan@soudan-nara-mail.jp

ヤングケアラー専用相談窓口

「ヤングケアラー」って知っていますか？
家族にケアを要する人がいて、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートをしている18歳未満の子どものことです。
詳しくは https://www.mhlw.go.jp/young-career/
困っていたり、悩んでいたら、このアドレスに相談してね。

young-mirai@e-net.nara.jp

24時間受付・年中無休でああなたの悩みに寄り添います。
(平日9時～17時以外は「奈良いのちの電話」に転送)

「24時間子供SOSダイヤル」

0120-0-78310 通話料無料

電話教育相談「あすなるダイヤル」

0744-34-5560 通話料有料

奈良県立教育研究所 教育支援部