

ほけんだより 12月

令和4年12月1日
 県立福崎高等学校
 保健室

いよいよ今年最後の月になりました。今年はどうな年でしたか？

12月22日は、一年のうちで最も昼間が短い日です。昔から、冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「れんこん」「だいこん」「みかん」「ぎんなん」など。冬至に「ん」のつくもので幸運を呼び込み、手洗いやうがいなど感染対策もしっかり行って、3学期も健康に過ごしていきましょう！

☆ 新年を START する☆ 心がけほしい ☆ 冬休みの健康生活 ☆

<p>生活リズム崩さずに！</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<p>事故に注意！</p>	<p>誘われても断る！</p>
<p>毎日少しでも運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p> <p>キュー</p>	<p>なぜインフルエンザ予防</p> <p>手洗い</p> <p>うがい</p> <p>換気</p>	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p> <p>by 受験生</p>

長期休みは受診のチャンス！！

普段忙しくて医療機関に行けない人も、冬休みの間に検査や治療をして、すっきりした状態で年を越せたらいいですね！

また、ケガや病気をした人は、学校に連絡してきてくださいね。



ノロウイルスに注意！

ノロウイルスは、気温が下がる11月下旬から2月頃に発生しやすく、食中毒の中でも感染力の高いウイルスです。しっかり予防しましょう！

■特徴・症状

- ・突然の激しい嘔吐、吐き気、下痢、腹痛など。
- ・潜伏期間はおよそ24~48時間。

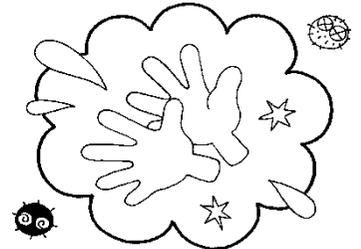


■感染ルート

- ・食材 → 人 (汚染された二枚貝などを食べる)
- ・人 → 食品 → 人 (汚染された手で触った食品を食べる)
- ・人 → 人 (汚染された物や場所を触る)

■予防

- ・食材は中心部が85~90℃で90秒以上の加熱をする。
- ・こまめに石鹸で手洗い、うがいを。
- ・外出時マスクする。
- ・タオルやお皿、コップ等は共有しない。



■かかったら・・・

- ・薬は使わず、体外に排出されるまで待つ。
- ・嘔吐などの症状が落ち着いたら、水分を補給する。(経口補水液、スポーツ飲料などを少しずつ飲み、消化の良い食事摂る)
- ・症状が和らいだからと安心せず、かかった人も周りの人も、手洗いやうがいを徹底する。うつさない・うつらないように気をつけましょう！

受診が必要な場合

- ・脱水症状を起こしている時
- ・嘔吐や下痢がある時
- ・腹痛が強い時



相談窓口のご案内

【ひょうごっ子 SNS 悩み相談】

県内の生徒対象。

①サイト <https://pref-hyogo.school-sign.jp/>

・SNS 相談

身近な人への会話や通話ではなかなか言えないような悩みについて、チャット形式で気軽に相談できます。相談の秘密は守ります。

相談受付時間：17時～21時（新しい相談は20時30分まで）

・学校への連絡窓口

あなた自身やお友だちの困っていることをいつでも伝えることができます。預かった情報は学校へ届けます。

相談受付時間：24時間

②電話窓口（24時間子供 SOS ダイアル）

☎0120-0-78310 相談受付時間：24時間

【特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア】

①LINE [こころのほっとチャット](#)（ID 検索 @kokorohotchat）

②Twitter, Facebook [こころのほっとチャット公式アカウント](#)（ID 検索 kokorohotchat）

③ウェブチャット [サイト https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/](https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)

*相談受付について、ほかの相談方法については、サイトをご確認ください。

【特定非営利活動法人 BOND プロジェクト】

10代20代の女性のための相談。

①LINE 10代20代の女の子専用 LINE（ID 検索 @bondproject）

相談受付：月曜日、水曜日、木曜日、金曜日、土曜日 10時～22時（受付は21時30分まで）

②電話相談 **☎080-9501-5220** 相談受付：月曜日、土曜日 18時～21時

☎070-6648-8318 相談受付：水曜日、日曜日 14時～19時

*ほかにも様々な相談方法があります。サイト(<https://bondproject.jp>)を確認してみてください。

【特定非営利活動法人 あなたのいばしょ】

サイト <https://talkme.jp/>

相談受付：24時間365日（匿名利用可）

【特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター】

18才までの子ども専用。

①電話相談 **☎0120-99-7777** 相談受付：毎日16時～21時

②ウェブチャット [サイト https://childline.or.jp/chat](https://childline.or.jp/chat)

相談受付時間：16時～21時（曜日はサイトを確認してください）



【特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク】

自殺防止の相談。

①LINE [生きづらびっと](#)（ID 検索 @yorisoi-chat）

②Twitter [よりそいチャット公式アカウント](#) [生きづらびっと](#)（ID 検索 @yorisoichat）

③ウェブチャット [サイト https://yorisoi-chat.jp](https://yorisoi-chat.jp)

*相談時間・曜日はサイトを確認してください。

【性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター】

被害直後から総合的な支援を行う。

電話相談、面談相談、病院や警察への動向支援、医療費負担にも対応。

①全国共通短縮ダイヤル

☎#8891（はやくワンストップ）

②ひょうご性被害ケアセンター [よりそい](#)

☎078-367-7874（ナヤマナシ）

相談受付：月曜日～金曜日 9時～17時（祝日、年末年始は除く）

※性暴力被害者のための夜間休日コールセンターによる相談受付時間（国設置）

月曜日～金曜日 17時～9時、土曜日・日曜日・祝日 9時～9時

年末年始 9時～9時

③特定非営利活動法人 性暴力被害者支援センター・ひょうご

・電話番号 **☎06-6480-1155**

・メールアドレス hyo-5@1-kobe.com

相談受付時間：月曜日～金曜日 9時30分～16時30分（祝日、年末年始は除く）

④Cure time（キュアタイム）

性暴力に関する SNS 相談。

サイト <https://curetime.jp/>

相談受付：毎日17時～21時

【兵庫県ヤングケアラー・若者ケアラー相談窓口】

ヤングケアラーとは、法令上の定義はありませんが、「大人が担うような家事や家族の世話、介護、感情面などのサポートなどを行っている18歳未満の子ども」とされています。もしかして私、「ヤングケアラー」かも・・・？友達に話せない。ましてや家族になんて言えやしない。そんなことでも、ここならしゃべれるかもしれない。「しんどい」って言っても大丈夫。

サイト <https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf03/young-carer.html>

①電話相談 **☎078-894-3989**

②メールアドレス yc@hacsw.or.jp

③LINE [兵庫県ヤングケアラー・若者ヤングケアラー相談窓口](#)

相談受付時間：月曜日～金曜日 9時30分～16時30分（祝日、年末年始は除く）

