

ほけんだより



令和3年 3月
足助高校 保健室

私たちの心は、前向きでいられないときもあります。そんなときは、おしゃべりしたり、十分な睡眠をとったり、心と体を休ませてください。

それでも、心が苦しいときは、大人の人に相談しましょう。
みんなが学校にいるときは、先生たちが話を聞いたりできますが、長期休暇などの間に心配なことや相談したいことがあれば相談窓口なども使ってください。チャットや電話、メールで相談できるところがあります。



名 前	相 談 方 法	相 談 日 時
STOPit	アプリチャット相談	平日 17:00~22:00
よりそいチャット 	SNS 相談	月・火・木・金・日 17:00~22:30 (受付 22:00) 水 11:00~16:30 (受付 16:00)
チャイルドライン 	チャット相談	木・金 16:00~21:00
	通話無料 (18 歳まで) 0120-99-7777	毎日 16:00~21:00
子ども SOS ほっとライン 24	通話無料 (24 時間) 0120-0-78310 <small>なやみいおう</small>	毎日 24 時間
Eメール (メンタルヘルス) 相談 (愛知県精神保健福祉センター)	https://www.aichi-pref-email.jp/top.html	返信には 10 日ほどかかります

養護教諭 柳より

足助高校の皆さん。夜はちゃんと眠れていますか？

「眠れない」「食欲がない」など体のことで困っているときは、保健室に話しに来てください。何か心配なことや話したいときは声をかけてくれれば、放課や業後に時間を作れるので教えてください。



相談機関一覧

名称内容	電話番号	受付 相談日時
<p style="text-align: center;">こころの電話 (愛知県教育・スポーツ振興財団) いじめや不登校、学校生活や友人関係 家族関係などで悩んでいる青少年や子どもの 教育に悩みを持つ保護者の悩みの相談</p>	052-261-9671	毎日 10:00~22:00
<p style="text-align: center;">メンタルヘルス相談 (豊田市保健所)</p>	0565-34-6751	平日 9:00~17:00
<p style="text-align: center;">一般教育相談 (愛知県総合教育センター)</p>	0561-38-2217	平日 9:00~17:00
こどもSOSほっとライン24	0120-0-78310	24時間365日
<p style="text-align: center;">名古屋いのちの電話 心の悩みに関する相談</p>	052-931-4343	年中無休 24時間
<p style="text-align: center;">子どもスマイルダイヤル (豊田市) どんなことでも相談できます</p>	0120-797-931	水木土日 13:00~18:00 金 13:00~20:00
STOPit	相談専用アプリチャット相談	平日 17:00~22:00