

保健だより 冬休み特別号

今年も1年、お疲れ
さまでした。

令和2年 12月 21日

大分県日出総合高等学校
保健部

～冬休み中のこころの健康について～

大丈夫？
相談に乗ろうか？相談に乗るよ？
気晴らしに、遊びに行こう！

「もうすぐ冬休み。だけど、学校で友達や先生にも会えないし、自分の悩み、誰に相談しよう…。」こんな悩みを持っている人はいませんか？

今回の保健だよりでは、もし、休み中に困ったことがあった時に、学校以外にも相談できる機関について、ご紹介します。



相談内容	相談先	連絡先	対応時間
こころの悩みについて	大分いのちの電話	097-536-4343	24時間
	24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310	24時間
DVや 性暴力 について	おおいた性暴力救援センター (男性も可)	097-532-0330	月～金 9:00～20:00 祝日、年末年始は除く
	ピルコンにんしんカモ相談	LINEでの相談 @ninshin-kamo をID検索	24時間

保健室よりお知らせ

歯科検診後の受診をお願いします

歯科検診の後、むし歯や、歯肉の状態など、治療が必要な人に、お手紙を出しています。

冬休み期間中を利用して、治療を行いましょう!

※当日、欠席等で検診を受けていない生徒は、かかりつけの歯医者にて状態をチェックしてもらいましょう。



年末年始も、楽しく感染対策

冬休み中のイベントなど、友だちや家族と楽しく過ごすためにも、以下の点について気をつけましょう!

1. 体調が悪い時は行かない。
2. 大人数ではなく少数で。
3. 自宅より、外で過ごそう。
4. 会話の時にはマスクをつけよう。



授業や部活でけがをした生徒さんへ

学校内でけがをしたときに受けることが出来る保険の手続きをした人で、書類を出していない生徒は、保健室まで持ってきてください。

保健室よりみなさんへ

今年1年、本当にご苦勞様でした。思い返せば、休校や分散登校、新しい生活様式など、これまでとは全く違う生活スタイルで、からだや気持ちが疲れることも多かったことと思います。冬休みは短いけれど、ぜひゆっくり過ごしてください。ちなみに、先生は休み中に、鬼〇の刃をもう1回読み返すつもりです。また元気に3学期お会いしましょう!