

保健だより

臨時号

船橋芝山高校保健室

生徒のみなさん、休校期間が長く続いています、どのような毎日を送っていますか。先が見えづらく制限のある生活を続けている中で、いろいろなことへの不安やストレスがかなり高まっている人も多くいるのではないかと心配しています。

困っていること、悩んでいること、不安なことなど、一人で抱え込まずに誰かに相談しましょう。学校へは電話でも、メールでもかまいませんので相談してください。スクールカウンセラーへの相談も可能です。希望する場合は学校へ連絡してください。また、学校外にも心の健康に関する相談窓口がありますので、活用してください。

船橋芝山高校 電話 047-463-5331

相談用メールアドレスは、マチコミメールでご確認ください。

<学校外の相談窓口>

*そっと悩みを相談してね SNS相談@ちば (千葉県教育委員会)

LINEを使った、中高生向けの相談窓口 17:00~19:00

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/jisei/seitoshidou/sns/index.html>

*24時間子供SOSダイヤル (全国共通)

0120-0-78310

*千葉県子どもと親のサポートセンター (24時間)

0120-415-446

*子どもの人権110番 (全国共通) 千葉法務局内 月~金 8:30~17:15

0120-007-110

*ヤングテレホン (千葉県警察少年センター) 祝祭日を除く月~金 9:00~17:00

0120-783-497

*千葉いのちの電話 祝祭日を除く月~金 9:00~17:00

043-227-3900

*チャイルドライン千葉 月~土 16:00~21:00

0120-99-7777



手を洗おう



消毒しよう



うがいをしよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう