








冬休みが明けて、いよいよ寒さも厳しくなってきました。空気が冷たく乾燥するこんな時期は感染症が流行します。手洗い・うがいやマスクの着用などの感染症対策とともに、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で免疫力を高め、かぜや感染症に負けない強い体をつくりましょう。

## 冬に多い感染症 インフルエンザとノロウイルス

	インフルエンザ	ノロウイルス（感染性胃腸炎）
感染経路	飛沫感染のほか、接触感染や空気感染も。  飛沫感染  接触感染	ほとんど経口感染（接触感染） ・感染者の便やおう吐物から手に付着したウイルスが、口から入って感染。 ・感染者が調理したものから感染。 ・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べて感染。 
症状	・38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。 ・のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきが出ることもある。	・おう吐、下痢、腹痛。 発熱はないことも。 
予防	・こまめに手洗いをする。 ・人ごみへの外出を控える。 ・室内の換気を十分にする。 ・湿度を50-60%程度に保つ。	・こまめに手洗いをする。 ・食品はしっかり中まで加熱する。 ・感染した人のおう吐物や便、付着物が付いたものには触れない。 

## 1月・2月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

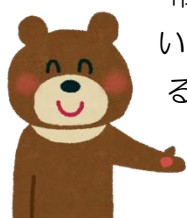
スクールカウンセラー	1/10 (水)	1/17 (水)	1/24 (水)	1/31 (水)	2/7 (水)	2/21 (水)	2/28 (水)
スクールソーシャルワーカー	1/17 (水)	1/24 (水)	1/31 (水)	2/7 (水)	2/20 (火)	2/21 (水)	2/28 (水)

希望者は担任の先生または柴田先生（保健体育科）、養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。

予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。

今年度（R5年度）のSC・SSW 来校予定日は、【上溝南高校ホームページ】—【在校生・保護者の方へ】—【スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー来校日】より確認で

きます。



## 悩みごと、困ったこと、相談したいことがある生徒へ

言いたいことがうまく言えない、なんだかよくわからないけど気持ちがもやもやする、気持ちが沈んでしまう、という時には、ひとりで抱え込まずに家族や友だち、先生等周りの人に話をしてみましょう。



また、上溝南高校には、ほぼ週1回の割合で、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーも来校しています。



悩んだり、つらい気持ちの時には、自分の気持ちがよくわからなかったり、どうしたらよいのか迷ったりしてしまうこともあるでしょう。自分のことを話し、それを聞いてもらうことで、問題点が整理できたり、解決への糸口が見つかったりします。

家族、先生、友だちなどの周りの人には話しづらい、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの来校日まで待てない、という時は、相談窓口で話すこともできます。



LINE や電話など、様々な相談窓口があります。



### 児童生徒の主な相談窓口一覧

	相談窓口名称	電話番号等	受付時間	相談内容
いじめをはじめとする困りごと	24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310 0466-81-8111	毎日24時間 休み：なし	いじめに関する問題など様々な悩みの相談
	中高生SNS相談@かながわ	友だち追加 URL: <a href="https://line.ee/b6YVAFe">https://line.ee/b6YVAFe</a>	~3/2 月・水・金 18:00-21:00 1/6-10は毎日受付 休み：12/28-1/5	LINEによる中高生のさまざまな悩みに関する相談
不登校、ひきこもりに関すること	不登校ほっとライン	0466-81-0185	毎日8:45-16:45 休み：年末年始	「学校に行けない」、「行きたくない」など不登校・引きこもりの相談
	かながわ子ども・若者総合相談LINE	友だち追加 アプリを起動してホームの検索窓でID「kana-kowaka」と検索して追加	火、木、土 14:00-21:00 休み：祝休日、年末年始	ひきこもり・不登校・非行等の相談
体罰・セクハラに関すること	体罰に関する相談窓口	0466-81-1967	月-金 8:45-12:00/13:00-16:45 休み：土・日・祝休日・年末年始	体罰に関する相談
	県立学校におけるセクシュアル・ハラスメントに関する相談窓口	0466-81-1967	月-金 8:45-12:00/13:00-16:45 休み：土・日・祝休日・年末年始	セクシュアル・ハラスメントに関する相談
いのちをまもる	いのちのほっとライン@かながわ	友だち追加 URL: <a href="https://page.line.me/194qtyur">https://page.line.me/194qtyur</a>	月-金・日 17:00-21:30 休み：土・祝休日・年末年始	「生きるのがつらい」「気分が沈む」など、こころの健康に関する悩みをLINEで相談
	いのちの電話	0120-783-556	毎日16:00-21:00 毎月10日は8:00-翌11日8:00 休み：なし	
子どもに関するさまざまな相談	神奈川県立総合教育センター	0466-81-0185	毎日8:45-16:45 休み：年末年始	学校生活や家庭生活に関するさまざまな悩みの相談
児童・生徒の発達に関する相談	発達教育相談	0466-84-2210	毎日8:45-16:45 休み：年末年始	子どもの発達に関するさまざまな悩みの相談
こころの健康に関する相談	こころの電話相談	0120-821-606	毎日24時間 休み：なし	こころの病気、対人関係の悩み、性に関する悩み（性的マイノリティ）等の相談
人権（虐待・暴力など）に関する相談、子育ての悩みや非行などに関する相談	子ども・家庭110番	0466-84-7000	毎日9:00-20:00 休み：なし	親子関係や家族の悩みなど、子どもに関わる相談
	かながわ子ども家庭110番相談LINE	友だち追加 URL: <a href="https://page.line.me/884uxepn">https://page.line.me/884uxepn</a>	月-土 9:00-21:00 休み：日・年末年始	
	相模原市児童相談所（相模原市在住の方）	042-730-3500	月-金 8:30-17:00 休み：土・日・祝休日・年末年始	
	ユーステレホンコーナー（神奈川県警察少年相談・保護センター）	0120-45-7867	月-金 8:30-17:15 休み：土・日・祝休日・年末年始	少年の非行問題やいじめ、犯罪被害等に関する相談
	人権・子どもホットライン	0466-84-1616	9:00-20:00 休み：なし	子ども専用の人権に関わるような悩み相談（通報は大人の方からも受け付けます）
家族のケアに関する相談	かながわヤングケアラー等相談LINE	友だち追加 URL: <a href="https://page.line.me/929qoxco">https://page.line.me/929qoxco</a>	月・火・木・土 14:00-21:00 休み：祝休日、年末年始	
	かながわケアラー電話相談	045-212-0581	水・金 10:00-20:00 日10:00-16:00 休み：祝休日、年末年始	

