



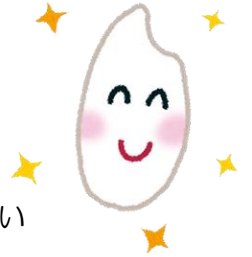
今年も残すところあと1か月となりました。上南生のみなさんは充実した学校生活を送ることができましたか。年の初めに立てた目標やチャレンジしてみたかったことを思い出して、少し心残りがあるという人も、まだ1か月あります。この1か月で、やらなくてはいけないことや先延ばしにしていたことを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えましょう。

手足のけがの応急手当 “RICE”

先日、けがで来室した生徒から、「とりあえず冷やしてきました。応急処置はRICEって言いますよね？どういうことをするんですか？RICEのCって何ですか？」と質問がありました。

普段ならわかっているはずのことが、いざという時、焦っている時ほど思い出せなくなってしまふこともあります。

「RICEをよく知っている、できると思う」というみなさんも、けがの応急手当“RICE”について確認しておきましょう。



打撲、捻挫、突き指などのときは、RICEと呼ばれる4つの応急手当を行います。RICEを確実に行うことで、患部の腫れや痛みを軽減することができます。

<p>R Rest (安静)</p> <p>患部を安静にすることで、受傷した部分の痛み、出血、腫れを軽くします。</p>	<p>I Ice (冷却)</p> <p>患部を氷などで冷却することで、患部組織の血管を収縮させ、腫れや出血を最小限にし、痛みを軽減します。</p>	<p>C Compression (圧迫・固定)</p> <p>患部を包帯などで圧迫・固定することで、痛みや腫れを最小限に抑えます。</p>	<p>E Elevation (挙上)</p> <p>患部を心臓より高くあげることで、腫れやむくみを抑えます。</p>
---	---	---	--

引用：少年写真新聞社 中学/高校保健ニュース ほけん通信。2024年2月18日発行
指導 稲毛整形外科 院長 南出 正順 先生

12月・1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	12/11 (水)	12/18 (水)	-	-	1/15 (水)	1/22 (水)	1/29 (水)
スクールソーシャルワーカー	12/11 (水)	12/18 (水)	1/8 (水)	1/14 (火)	1/15 (水)	1/22 (水)	1/29 (水)

希望者は担任の先生または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。

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。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、それを聴いてもらうことで、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
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
さまざまな悩み	中高生SNS相談@かながわ	LINEのホーム画面で、次のIDを検索 @619evfcw	～R7.3/28月・水・金 18：00-21：00 休み：12/28～1/5 ただしR7.1/6～R7.1/10（18時～21時） の期間は毎日実施	LINEによる中高生のさまざまな悩みに関する相談
	かながわ子ども・若者総合相談LINE	LINEアプリを起動してホームの検索窓でID【kana-kowaka】と検索して、公式アカウントをタップ。 ※「LINE ID検索」へは進まないでください	火、木、土 14：00-21：00 休み：祝休日、年末年始	将来のこと、家族のこと、友達のこと、どこに相談したらよいかわからない等さまざまな悩み
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	LINEアプリの「友だち追加」の「検索」でID【@inochi2020】を検索して追加	水曜日を除く 17：00-24：00（受付は23：30まで） 休み：水・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	総合教育相談 (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 ※年度初めの4/1午前0時から4/1午前9時までは休止	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	子育ての不安、しつけ、性格のこと、いじめや不登校、家庭内暴力のこと、非行など、子どもにかかわる相談 子どもからの相談も受け付けています
	かながわ子ども家庭110番相談LINE	LINEアプリ ホーム画面の検索でID【@kana_kodomo110】と検索して追加※友だち検索機能ではない	月-土 9：00-21：00 休み：日・年末年始	親子関係や家族の悩みなど、子どもにかかわる相談 子どもからの相談も受け付けています
	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	LINEアプリの検索でID【kana-youngcarer】を検索して追加	月・火・木・土 14：00-21：00 休み：水・金・日・祝休日・年末年始	ヤングケアラーを主な対象に、ケアのこと、家庭や学校、進路のことなど、様々な相談
	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：月・火・木・土・祝休日・年末年始	

