

7月は一年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しい目標を立てたりしてみましょ。もうすぐ始まる夏休みもいろいろなことに挑戦できるいい機会です。暑さに負けず、充実した夏休みにしましょう。

受診勧告書をもったら...

6月17日の尿検査をもって、今年度の健康診断が全て終了しました。受診勧告書をもった生徒は、夏休みなどの時間をうまく利用して、専門医を受診することをお勧めします。

受診後は「受診報告書」を学校に提出してください。「受診報告書」は、受診したときの内容を、保護者に書いてもらったもので構いません。医療機関で記入してもらうと、有料になることがあります。

ただし、内科、尿検査等の受診勧告書のように、医療機関で書いてもらうものもあります。それぞれの受診勧告書（受診報告書）に、医療機関での記入が必要か、家庭で記入して提出か書いてあります。

ニュースに出てくる感染症

ニュースに出てくる「エボラ出血熱」や「ハンタウイルス」が気になる、という生徒の声を耳にしたので、簡潔に説明します。どちらも日本で高校生が日常生活を送るうえでは感染するリスクは低いと思われませんが、知識として知っておいてください。

エボラ出血熱は、エボラウイルスによる致命率の高い感染症で、潜伏期間は2~21日（通常4~10日）です。初期症状は発熱、頭痛、筋肉痛などで、下痢、嘔吐、発疹などが出現することもあり、進行すると出血傾向、意識障害などの重篤な症状を示し死亡することがあります。主に患者の体液等（血液、分泌物、吐物・排泄物）に触れることにより感染（接触感染）しますが、感染したサルなどの動物の血液、分泌物、排泄物、唾液などとの接触でも感染する可能性もあります。また、流行地域の洞窟では、感染したコウモリと接触するおそれがあります。対策は、野生動物や患者に直接触れないこと、洞窟に入らないことです。これまでに、アフリカ中央部やアフリカ西部で発生しています。

ハンタウイルス肺症候群は、オルソハンタウイルス属のウイルスを病原体とする感染症で、北米や中南米で患者発生があります。日本国内では患者発生の報告はありません。潜伏期間は1週間から7週間程度（通常約2週間）で、感染すると発熱や咳、筋肉痛などの他、嘔吐や下痢を伴うこともあります。急速に症状が進行し、呼吸不全、循環不全などの症状を示し死亡することがあります。病原体を保有するネズミ等のげっ歯類の排泄物を含む粉じんの吸入や、排泄物で汚染された食品や飲料水を摂取することで感染します。基本的にヒトからヒトへは感染しませんが、例外として南米のアンデスウイルスのみ濃厚接触によるヒト-ヒト感染の報告があります。流行地域ではげっ歯類との接触を避け、糞や尿で汚染された粉じんを吸わないよう、環境を清潔に保つことが予防・対策となります。

参考引用文献：厚生労働省 HP 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 健康 > 感染症情報 > 動物由来感染症 > エボラ出血熱/ハンタウイルス肺症候群

7月・8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	—	7/15 (水)	7/22 (水)	8/26 (水)
スクールソーシャルワーカー	7/8 (水)	7/15 (水)	7/22 (水)	8/26 (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。

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が来校しています。

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	
	24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310 0466-81-8111(神奈川県立総合教育センター)	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	平日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	
	かながわひきこもり相談LINE	LINEアプリ「ホーム」の「検索」窓でID【kana-hikikomori】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	今の状態をなんとかしたいがどうしたらよいかわからない、人と接するのが苦手、家から出るのが怖い等さまざまな悩み	
	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	～R9.3/26月・水・金 18：00-21：00 休み：12/29～1/3 ただしR8.8/24～R8.9/2(18時-21時)、 R9.1/6～R8.1/11(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・若者総合相談センター	045-242-8201	火-日 9：00-12：00/13：00-16：00 休み：月、年末年始		
	かながわ子ども・若者総合相談LINE	LINEアプリ「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	
セクハラに関すること	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	平日 8：45-12：00/13：00-16：45 休み：土・日・祝休日・12/29-1/3	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	平日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・12/29-1/3	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	平日 8：30-17：15 休み：土・日・祝休日・12/29-1/3	少年の非行問題やいじめ、犯罪被害等に関する相談
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・12/29-1/3	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		