

ほけんだより



令和7年 12 月号
県立向の岡工業高等学校
定時制総合学科
保健室発行

2025年も残り1カ月となりましたね。1年の目標を立てていた人は、無事に達成できたでしょうか。頑張ったこと、楽しかったこと、悲しかったこと…冬休みの間に自分の行動や気持ちを振り返り、来年はどんな自分になりたいか、考えてみましょう。なんだかモヤモヤした1年だったと感じる人は、丁寧に掃除をしてみたり、なかなか捨てられないものを思い切って手放してみたりすると、気持ちがスッキリすることもありますよ♪

○正しく手洗えますか？

冬は、さまざまな感染症が流行します。11月号で紹介した「インフルエンザ」のほかにも、「ノロウイルス」「溶連菌感染症」「RSウイルス」「感染性胃腸炎」などが挙げられます。手洗いは、感染症予防の基本であり、多くの感染症に効果的な予防方法です。食事をする前、トイレ使用后、帰宅してすぐなど、こまめに手洗いを 行う習慣をつけましょう。

◎石けんの使用が不可欠

正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



○誰かに話したい。ひとりでいるのが辛い時は…

12月29日(月)～1月5日(月)は、学校が完全に閉まっています。相談できる場所を紹介します。

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

いじめに関する問題などさまざまな悩みの相談
TEL:0120-0-78310
【受付時間】毎日 24 時間 【休み】なし

○中高生 SNS 相談@かながわ

LINE による中高生のさまざまな悩みに関する相談
【受付時間】月・水・金 18:00～21:00
令和7年4月2日～7日、5月5日～9日、
8月25日～9月5日、令和8年1月7日～12日は毎日実施
【友だち追加】
[URL:https://lin.ee/b6YVAF6](https://lin.ee/b6YVAF6)
※友だち追加で相談可能な詳しい日程や時間が分かります。

不登校・ひきこもりに関すること

○不登校ほっとライン

「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
TEL:0466-81-0185
【受付時間】毎日 8:45～16:45 【休み】年末年始

○かながわ子ども・若者総合相談 LINE

ひきこもり・不登校・非行等の相談
【受付時間】火、木、土 14:00～21:00
【休み】祝休日・年末年始
【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。

体罰・セクハラに関すること

○体罰に関する相談窓口

体罰に関する相談
TEL:0466-81-1967
【受付時間】月～金 8:45～12:00 13:00～16:45
【休み】土・日・祝休日・年末年始

○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

セクシュアル・ハラスメントに関する相談
TEL:0466-81-1967
【受付時間】月～金 8:45～12:00 13:00～16:45
【休み】土・日・祝休日・年末年始

いのちをまもる

○いのちのほっとライン@かながわ

「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
【受付時間】水曜日を除く 17:00～24:00 (受付 23:30 まで)
【休み】祝休日・年末年始 (令和6年度)
【友だち追加】[URL:https://page.line.me/194qtyur](https://page.line.me/194qtyur)
アプリを起動してホームの検索窓で ID「@inochi2020」と検索して追加。
※友だち追加で相談可能な詳しい日程や時間が分かります。

○横浜いのちの電話 TEL:045-335-4343

【受付時間】日～水 8:00～22:00 木金土 8:00～翌 8:00

○川崎いのちの電話 TEL:044-733-4343

【受付時間】毎日 24 時間

※共通フリーダイヤル **TEL:0120-783-556**
【受付時間】毎日 16:00～21:00 毎月 10 日は 8:00～翌 11 日 8:00

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（総合教育相談）

学校生活や家庭生活に関するさまざまな悩みの相談
TEL:0466-81-0185 【受付時間】毎日 8:45～16:45 【休み】年末年始