

保健だより



令和5年 2月28日
富岡東高等学校定時制

4年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

充実した高校生活を送ることはできたでしょうか？みなさんはこれからそれぞれの進路に向け、新たなスタートをきって前に進んでいきます。新しい生活に向けて3月中に「こころ」と「からだ」の健康を整えておきましょう！

【 困ったときの相談場所 】

これからいろいろなことで悩むことがあると思いますが、一人で悩まず、まわりの人に相談してください。誰かに悩みを話すのはとても勇気がいることかもしれませんが、助けになってくれる人は必ずいます。また、知り合いに話しにくいときは、公的な相談窓口やこころを専門に診る病院など、こころの専門家に相談する方法もあります。

こころの健康相談統一ダイヤル 電話番号 088-602-8911 受付時間 月～金曜（祝日除く） 午前9時～午後4時 こころの問題について、本人はもちろん家族など周囲の人も気軽に相談できます。	働く人の悩みホットライン 電話番号 03-5772-2183 受付時間 月～土／午後3時～午後8時 （祝日・年末年始を除く） 職場、暮らし、家族、将来設計など、働くうえでのさまざまな悩み相談を行っています。産業カウンセラーが相談に応じてくれます。 （相談時間は1日につき1回30分以内）
消費者ホットライン 電話番号 188（イヤヤ！） 受付時間 年末年始を除き、原則毎日 地方自治体が設置している身近な消費生活相談窓口を案内してくれます。 土日祝日や都道府県の消費者センター等が開所していない場合には、国民生活センターの案内をしてくれます。	ASK（アルコール薬物問題全国市民協会） 電話番号 03-3249-2552 受付時間 月～金曜（年末年始・祝日除く） 午前10時～午後6時 アルコールや薬物、ネット・スマホ依存など、さまざまな「依存」に関する問題の相談先を案内してくれます。（電話相談のみ無料） （適切な専門機関の紹介が中心）

※電話番号・受付時間は令和5年2月10日現在のものです。



4年間ともに過ごした友人、指導してくださった先生方、いつも皆さんを支えてくれている保護者の方たち・・・たくさんの人にたくさんの感謝を込めて「ありがとう」を伝えましょう(*o*)

