

9月 ほけんだより

令和4年9月
愛知県立一色高等学校

みなさんは夏休みをどのように過ごしましたか？だんだん涼しく感じる日も増えてきますが、季節の変わり目は気候の変化も大きく、誰もが知らないうちに大きなストレスとなっています。生活習慣を整えるとともに、悩み事をため込まないよう心がけましょう。

悩みは誰かに話して！

身近に話せる人がいないとき、SNSを活用することもできます。厚生労働省のウェブページ「まもろうよ ころ」ではSNS相談窓口が紹介されています。また、本校のホームページでも相談ダイヤルを紹介しています。

厚生労働省 まもろうよ ころ
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

一色高校ホームページ 少年サポートセンターの相談電話について
<http://isshiki-hs.jp/>
トップページ > 在校生のみなさんへ > 相談電話の窓口



LINE アカウント
「@yorisoi-chat 生きづらびっと」



24時間365日、誰でも無料・匿名
「あなたのいばしょチャット相談」



心がもやもやしたり、ざわついたら、
ひとりで悩まず伝えてほしい。

相談窓口はこちら
まもろうよころ 検索

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。



ゲートキーパーについての絵本が「まもろうよ ころ」で全編公開されています。よかったら読んでみてください。