



# すこやか 冬休み号



令和4年12月22日  
武岡中学校 保健室

実り多い2学期が終わり、楽しみにしていた冬休みですね。  
心身の休養と3学期の準備ができる大事な期間です。感染症に気をつけ、充実した冬休みを過ごしてください。(特に3年生!健康管理も受験の大事な準備ですよ。)

## ネット使用時間チェック結果

2学期も、生徒会保体部で取り組みました!

ネット使用時間のマイルールを守った人(自己反省)10・12月実施分 7~8割



- 【反省】・マイルールを意識して、ネット使用時間を前より減らすことができた。
- ・ストップウォッチで30分にセットし、音が鳴ったら使うのをやめた。
  - ・ネット使用時間を減らすことで、勉強に集中することができた。
  - ・12月は帰宅時刻が早くなったことで、使用時間が長くなってしまった。
  - ・部活や塾がない日は、使用時間が長くなってしまった。
  - ・平日はしっかりと守ることができたが、休日に守ることができなかった。
  - ・これから冬休みに入るので、生活習慣が乱れないように気を付けたい。

冬休みはネットに振り回される生活にならないよう、それぞれの家庭に応じたルールを家族と話し合ってください。

## < ネット依存チェック >

- ネットに夢中になっていると感じる?
- 長時間、ネットしなければ満足できない?
- 時間を減らそうとして失敗したことがある?
- ネットで人間関係が悪くなったことがある?
- 熱中しすぎを隠すため、家族や先生に嘘をついたことがある?

三つ以上 依存の可能性      二つ以上 要注意



スマホ・ケータイを正しい知識で賢く使いこなそう!  
正しく使うことで、とても便利なものになります。使い方次第!

## 冬休みは治療のラストチャンス!

視力低下受診率 52.4% (昨年度12月 44.9%)

むし歯の治療率 32.6%      歯肉炎の受診率 7.7%

(昨年度12月 むし歯52.2%      歯肉炎 59.1%)

受診や治療が必要な人には、12月8日付けで受診勧告書を渡しています。

(視力はオレンジカード, 歯科はピンクカード)

短い冬休みは、あっという間です。早めに受診し、治療を終わらせましょう!



## 冬休みも マスク・手洗い・消毒・換気・3密回避!

10代の感染者急増中



密閉

密集

密接

# モヤモヤ対処法 一人で抱えず相談を!

心の相談窓口



18さいまでの子どもがつながる

## チャイルドライン

チャイルドライン  
支援センター



チャイルドラインのやくそく

- ヒミツはまもるよ
- 名前は言わなくていい
- どんなことでもいいよに考える
- 切りたいときには、電話を切っていい

チャイルドライン  
かごしま



### ☎0120-99-7777

通話無料(携帯・スマホOK) 毎日16時~21時(チャットは曜日限定)

チャイルドラインかごしま 後援:鹿児島県教育委員会

認定特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター 後援:内閣府・厚生労働省・総務省

## チャイルドラインって...なあに?

18さいまでの子どもがかかる【子ども専用電話】です。

困っているとき、悩んでいるとき、嬉しいとき、  
なんとなく誰かと話したいとき、かけてみてください。

お説教はしません。ちょっと言いにくいことでも  
名前を言わなくてもいいので、安心して話してください。

あなたの気持ちを大切に、どんなことでも一緒に考えます。



問合わせ:認定特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター

TEL03-5946-8500(事務局) URL <http://www.childline.or.jp>

## LINEで相談!



アカウント名: SNS人権相談  
検索ID: @sns\_inkensoudan

## SNS(LINE)によるじんけん相談

平日 午前8時30分~午後5時15分

小さなことも、ひとりで悩まないで  
私たちに相談ください!



みんなの人権110番(全国共通) ☎0570-003-110  
子どもの人権110番(全国共通・通話料無料) ☎0120-007-110  
女性の人権ホットライン(全国共通) ☎0570-070-810  
インターネット・人権相談受付窓口 <https://www.jinken.go.jp/>  
(パソコン・携帯電話・スマートフォン共通) (インターネット人権相談) 検索

法務局・人権擁護委員連合会

## 話せばきっと何かが変わるよ

いじめ電話相談 ~心のダイヤル~

### ☎224-1179

相談時間 月曜日~金曜日 9:30~20:00

土曜日 9:00~12:00

かごしましきょういくいんかい  
鹿児島市教育委員会



## ひとりで、悩まないで! 相談してね

教育相談室 学習や友達関係、家庭などでの悩み相談

### ☎226-1345

相談時間 月曜日~金曜日 9:30~20:00  
土曜日 9:00~12:00

青少年補導センター 悩み・心配ごと相談

### ☎224-2000

相談時間 月曜日~金曜日 9:30~17:00



かごしま教育ホットライン24 いじめ問題などの悩み相談

### ☎0120-783-574

相談時間 24時間受け付けています。

電話・面談・メールでのご相談に応じます。  
相談はご本人でもご家族でもかまいません。  
どのような事でお困りなのかお聴かせください。

土・日・祝日も相談に応じます。

火曜日から日曜日 10:00~17:00

※毎週月曜日と年末年始(12/28~1/4)は休みです。  
※相談は無料です。秘密は厳守いたします。

かごしま子ども・若者総合相談センター  
(ひきこもり地域支援センター)

〒890-0064 鹿児島市鴨池新町1-8 県青少年会館2階

かごしま子ども・若者総合相談センター

検索

メール: [soudan-center@hello.odn.ne.jp](mailto:soudan-center@hello.odn.ne.jp)

学校に行きづらい 外に出られない 人に会うのがつらい 気持ちをきいてもらいたい

相談無料



かごしま子ども・若者総合相談センター

### ☎099-257-8230

相談時間(月曜休み) 10:00~17:00



来年1月10日(火)始業式の日、また元気な顔を見せてくれることを楽しみにしています。  
でも、学校が始まることを不安に思っている人は、周りの信頼できる人に相談してね。

