

平成30年7月2日(月)

SNSの相談窓口が開かれております。

県教育委員会では、今年度から24時間子供電話相談窓口とともに、SNSの相談窓口を開始しております。

SNSに関しましては、昨年度の座間市での事件等を鑑みましても、高校生にとって、便利でありながら、意見と隣り合わせな側面を持つコンテンツであることはご承知のとおりです。

県教育委員会が、SNSによる相談の機会を設けたということについて、どうぞお知らせおきください。

私は、スマートフォンを持ってはおりません。俗に言うガラ携です。60を過ぎたら、スマートフォンを学びたいと考えてはおりますが、今のところ、これ以上のコンテンツについて時間の限りもあることから必要性は感じておりません。

スマートフォンは、電話機能のみならず、写真機能やSNSツール機能を併せ持ったがために、他人の悪意と心の隙を突く盲点が入り込む余地を産んでしまっております。

盗撮等の被害や、個人情報に関する被害も起きているところです。

是非、ご家庭におかれましてももう一度、スマートフォンの関わりについて話し合う機会を持っていただきたいと思います。

また、本校保健室からは、写真のように保健だよりが毎月発行されております。様々な悩みがありましたら、担任や養護の先生に相談してくださいね。

～児童生徒及び保護者の皆さんへ～  
平成30年5月28日から、児童生徒の皆さんを対象とした「SNSを活用した子どもの心サポート事業」が始まります。

児童生徒の皆さんの不安や悩みを、LINEで相談することができます。気軽に相談してください。

こ ライン そうだん  
「ふくしま子どもLINE相談」  
QRコード  
QRコードを読み取り、  
「我が家」も追加してから  
相談受付時間を確認して  
相談してください。

毎日 17:00～21:00

※ 相談受付時間は、17:00～21:00です。  
※ 相談員は臨床心理士等の資格を持っている専門家です。  
※ 相談受付時間内であっても、相談件数が多い場合は、相談員が対応できないことがあります。  
※ 相談受付時間外に相談したいことがある場合は、電話相談をご利用してください。

子どものための24時間電話相談  
「ふくしま24時間子どもSOS」  
0120-916-024

「聞いたことがあっても、一人で悩まず、何でも相談してください。24時間いつでも相談できます。電話料金はかかりません。」

いじめ問題や不登校、体罰などの教育相談電話  
「ダイヤルSOS」  
0120-453-141  
福島県教育センター  
月～金 10:00～17:00

○ 子ども本人も相談できます。  
○ 匿名で相談できます。(相談内容は)  
○ 完全匿名、いつでも相談できます。  
○ 電話料金はかかりません。  
○ 内容によっては、教育センターで個別相談することもできます。

# 保健だより 6月

福島県立磐城高等学校 保健室



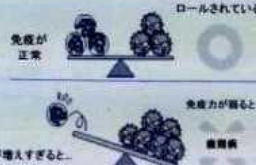
気候の変化が激しい梅雨や初夏は体調を崩しやすくなります。人間の体は、高温・多湿な状態では体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費し、かなりの負担がかかるため、梅雨の季節は体力を消耗しがちです。延長線上に「夏バテ」があるので、この季節を乗り切って、暑い夏に備えましょう。

ギネスブックにも登録  
世界一患者数が多い病気

## 歯周病について

### どうして歯周病になるの？

本来、歯周組織には歯から自分たちを守る免疫能力があります。しかし、歯が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまいます。



歯周病で歯がコントロールされている

大事なのはコレ！！

規則正しい生活で免疫を保つ＝歯周組織の防御力UP

歯周病で口の中の清潔を保つ＝歯の攻撃力UP

### 歯周病×体の病気

口内には無数の菌がいます。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り

## 傷みにくいお弁当の基本

- 「揚げ物や肉類は、冷めてから食べるのがいい」  
→冷めてから食べるのがいい
- 「揚げ物や肉類は、冷めてから食べるのがいい」  
→冷めてから食べるのがいい
- 「揚げ物や肉類は、冷めてから食べるのがいい」  
→冷めてから食べるのがいい
- 「揚げ物や肉類は、冷めてから食べるのがいい」  
→冷めてから食べるのがいい

### 6月の健康診断の予定

6月 7日(木) 内科検診 全校生徒  
6月 21日(木) 内科検診追加 前回未検診者

## 心を乗らかく～変換してみよう！

同じ物事でも、人によって受け取りや感じ方が異なります。物事の捉え方を少し変えるだけで、マイナスだと思っていることをプラスに解釈することができます。これをリフレーミングといいます。

こんなところが嫌だ！  
→こんなによいところがあるんだ！ に変換してみませんか？

### 【リフレーミングの例】

うるさい → 元気がいい  
消極的 → 周りの人を大切にしている  
わがまま → 自分の意見をはっきり言う  
変わっている → 個性が

答えは一つではありません。他にも見つけてみましょう！