

# ほげんだより

夏休み号

愛川東中学校  
保健室  
No. 6  
2025.7.18

明日から夏休みですね。今年も暑くなりそうです。

夏休みをどう過ごすか計画を立てていますか？長い夏休みですが、ダラダラと過ごす[こうかい](#)とあっという間に終わってしまいます。後、悔しいよう、何事も計画的に行いましょう！

私は、バランスの良い食事を取り、適度な運動をして“誤差かも”でぐまかさない体づくりをしたいと思います！

始業式で皆さんの元気な姿を見られることを楽しみにしています！

ココロやカラダの  
こと知りたいな

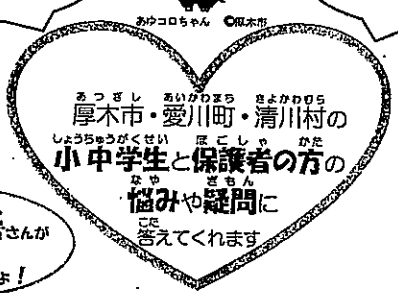


さよりん C厚木村

ココロやカラダの  
こと相談したいな



あいちゃん C愛川町



無料で医師が  
答えてくれるよ！

メールは、厚木医師会ホームページから  
送信してください  
送ったメールアドレスに返信がきます

個人情報・プライバシーは  
もちろん秘守します  
返答は1週間ほどで届きます

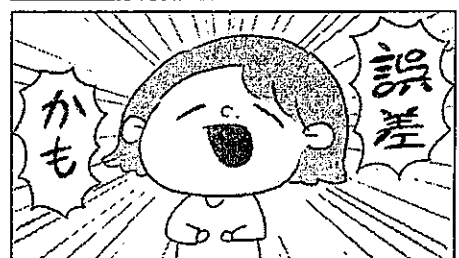
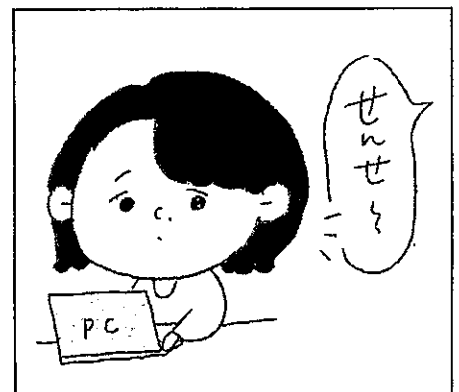
厚木医師会事務局  
TEL 046-222-1259  
FAX 046-223-0556  
ホームページ <http://atsugi-ishikai.or.jp/>



厚木医師会では「すこやかメール&ファックス相談」を実施しています。案内にあるように、医師に体と心の悩みや疑問について相談ができます。保護者の方からも相談できます。心配なことは専門の医師に相談してみたいかがでしょうか。

※裏面には神奈川県から届いた相談機関の紹介があります。

## 誤差②



※ここで言う誤差とは、「たいして変わらない」というこ

あなたが、あなたらしく生きるために

2025年度・2026年度

# あなたの相談窓口

…あなたはひとりじゃない

学校生活を送っていると突然、不安や嫌な思いをすることもあると思います。

あなたの学校にはそんな不安や悩みを相談できる窓口があるのを知っていますか？

## あなたの学校の相談窓口

愛川町立愛川東中学校 046-285-0029 教育相談担当：大泉・内堀

学校に相談できなくて困っている人も、あなたの悩みを聴いてくれる人がいます。

電話やSNSなど相談方法はいろいろです。

まずは、下の2次元コードから自分に合った相談窓口を探してみましょう。

どの相談窓口も相談内容の秘密は守られます。名前を言わなくても相談できます。

|                                                                                          |                                                                           |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          | <b>いじめを含めた様々な悩み</b><br>中高生SNS相談@かながわ<br>担当：県立総合教育センター                     |                                                                                                                                                              |
| <b>暴力、いじめ、犯罪被害等</b><br>ユーステレホンコーナー<br>担当：県警少年相談・保護センター<br>TEL 0120-45-7867, 045-641-0045 | <b>困りごと</b><br>24時間子ども SOS ダイヤル<br>担当：県立総合教育センター<br>TEL 0120-0-78310      | <b>学校や家庭の悩み</b><br>総合教育相談<br>担当：県立総合教育センター<br>TEL 0466-81-0185                                                                                               |
| <b>セクシュアリティ・性別の悩み</b><br>SHIP・ほっとライン<br>担当：NPO法人SHIP<br>TEL 045-548-3980                 | <b>デートDV</b><br>デートDV110番<br>チャット相談・電話相談<br>担当：認定NPO法人エンパワメントかながわ         | <b>こころの悩み</b><br>こころの電話相談<br>担当：県精神保健福祉センター<br>TEL 0120-821-606                                                                                              |
| <b>性自認や性的指向等の悩み</b><br>かながわ性的マイノリティ相談LINE<br>担当：県共生推進本部<br>TEL 045-210-3637              | <b>ヤングケアラー</b><br>かながわヤングケアラー等<br>相談LINE<br>担当：県高齢福祉課<br>TEL 045-210-4835 | <b>性犯罪・性暴力被害</b><br>←かながわ性犯罪・性暴力被害者<br>ワンストップ支援センター「かならいん」<br>かながわ性被害相談LINE→<br>担当：県くらし安全交通課<br>TEL #8891 または 045-322-7379<br>TEL 045-548-5666(男性及びLGBTs被害者) |

## 相談先がわからないときには

かながわ子ども・若者総合相談センター

担当：県立青少年センター  
TEL 045-242-8201

または

かながわ子ども・若者総合相談LINE

担当：県青少年課