

ほけんだより



夏休みをどう過ごしていますか？「毎日が休みだ！」という開放的な気持ちになりがちです。病気やけがをしたり、事故にあったりしないように次のことに気をつけてください。

- 交通ルールを守る（横断歩道をわたるとき、自転車に乗るとき）。
- 生活リズムを整える（早く寝る、早く起きる、朝ごはんを食べるなど）。
- 危ないところ（遊泳禁止・立ち入り禁止・ひとけのないところや外から見えにくい場所、夜間の外出など）に行かない。

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めるとは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



こまっていることはなに？



誰かにうちあけてみてほしい



7月22日に大阪府助産師会から講師をお招きして、人権学習「いのちの尊さ」のご講演をしていただきました。その大阪府助産師会が行っている相談室や、子供の相談窓口のご紹介をします。相談窓口はいろいろあります。困ったことがあれば信頼できる誰かに相談してください。

ようこそ思春期相談へ ～からだ性と性の相談室～



精通のこと (一般社)大阪府助産師会
月経のこと
からだ・性器のこと
もしかして妊娠...

heart@josansi.org

携帯からもメールできます
気軽にメール下さい。



その他の相談窓口

チャイルドライン
0120-99-7777
16:00~21:00の間
18歳までの子どもが利用
できます