

# こころの健康づくりだより ~こころの健康づくり対策協議会より~

## 朝日中学校で「こころの健康づくり研修会」を実施しました！！

10月中旬に、こころの健康づくり対策として、朝日中学校の3年生を対象に、研修会「こころの健康～ストレスをふっとばせ！～」を実施しました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、オンラインにて各教室で研修を受けました。岐阜協立大学看護学部准教授の井倉先生、総合心療センターひなが精神保健福祉士の牛場先生と、各教室とをオンラインでつなぎ「ストレスってなに？」「ストレス解消方法のいろいろ」などについての講義を聞き、ストレスを和らげるためのストレッチの体験をしました。

次回、1月号広報にてこころの健康づくり研修会後のアンケート集計結果をご報告します。



## 【こころの電話相談窓口】

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
自殺予防いのちの相談	三重いのちの電話	059-221-2525	毎日18時～23時
死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしい	よりそいホットライン (社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	毎日 24時間
自死遺族相談・わかちあい	自死遺族サポートガーベラ会	090-9182-9918	毎日19時～21時
子ども家庭相談	子ども家庭相談	059-233-1425	毎日13時～21時 (12月29日～1月3日は除く)
子ども自身が相談したいこと	子ども専用相談電話 (こどもほっとダイヤル)	0800-200-2555	毎日13時～21時 (12月29日～1月3日は除く)
子どもの悩みと発達についての電話相談	三重県立子ども心身発達医療センター	059-253-2030 相談専用電話	平日 9時～12時 13時～17時

## 新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザ同時流行に備えて～ 「発熱等の症状のある方の相談・受診の流れ」

新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行に備え、県は、どちらの感染症が見分けにくい発熱患者等を診察する「診療・検査医療機関」に、地域のかかりつけ医等408か所の医療機関を指定しました。

このことにより、発熱等の症状が出た場合に、どこに相談すればよいのが明確になりました。

○発熱等の症状が生じた場合には、まずはかかりつけ医等の地域で身近な医療機関に、電話相談をする。

○かかりつけ医がない等、相談する医療機関に迷う場合には、桑名保健所の「受診・相談センター（0594-24-3625）」に相談する。

