

児童・生徒の皆さんへ 心のコップがあふれる前に――

小・中学生にとって9月は新学期が始まり、生活リズムが変わってストレスを感じやすい時期です。多くの人が抱えるしんどさは目に見えないため、他人でも自分でも気付かない場合があります。

- よくあるしんどさの原因
- ▶家庭

家族のけんか、親からの過干渉、きょうだいとの比較、家族の世話や介護、お金の心配

▶学校

友達付き合い、成績や部活の重圧、いじめ

▶自分

生活習慣の乱れ、心身の成長のずれ、インターネットやゲームの過度な使用

《みんなの中にある「心のコップ」》
人はしんどさを受けとめる「心のコップ」を持っています。コップに入るうちは平気でも、ため過ぎてあふれてしまうと、普段の自分とは違う次のような心身の変化が表れることがあります。

- ▶遅刻や欠席が増える

▶忘れ物やミスが増える

▶今まで楽しめていたことが楽しくない

▶音や周囲の視線がいつもより気になる

▶消えてしまいたいと考える

《あふれる前にできること》
たまったしんどさは減らすことができます。「まだ大丈夫」と無理をし過ぎず、あふれる前にできることを知っておいてください。

- ▶安心できる居場所をつくる

家族や友人、先生など、自分が安心できるつながりをつくっておきましょう。

▶好きなこと・気持ちが高まることを探す

推し活、歌、睡眠などなんでも大丈夫です。ない人はいろいろ試してみましょう。

▶信頼できる人に話す

誰かに話すことで気持ちが軽くなる場合があります。一人で抱え込まずに話してみませんか。

「つらさ」は、あなたの大事な気持ちです。さまざまな相談方法と窓口があるので、自分に合うものを利用してみてください。

電話やチャットなど、いろいろな相談窓口を探せます▶



10月の相談日・救急当番医

- 年金1日相談

日時：8（木）・22（木）の午前10時30分～午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089（925）5110
- 行政相談

日時：13（火）の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893（44）6150
- 心配ごと相談

日時：20（火）の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893（44）3820
- 人権相談

日時：13（火）の午前9時30分～正午
場所：五十崎自治センター
問い合わせ：住民課 ☎0893（44）6152

- 小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
4（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
11（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
12（月）	おおくぼこどもクリニック（大洲市）	0893（57）9366
18（日）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
25（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。
- 大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893（23）1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時（日曜・祝日） ○夜間：午後7時～10時（平日、土・日曜日）

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。
- 救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	日中：加戸病院	0893（44）5500
	夜間：喜多医師会病院	0893（25）0535
木	日中：大洲記念病院	0893（25）2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211
金・土	大洲中央病院	0893（24）4551
	日中：大洲中央病院	0893（24）4551
日	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211

10月の健康カレンダー

- 成人保健

受診は予約した人に限ります。受診を希望する人で申し込みがまだの場合は、電話で予約してください。
○内子町健診コールセンター
☎0893（57）6370

乳がん検診（マンモグラフィー）

日	受付時間	場所
8（木）	午前9時～11時30分	内子保健センター
9（金）	午後1時～3時30分	

特定健診、がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん）、腹部超音波検査、肝炎ウイルス検査

日	受付時間	場所
31（土）	午前8時30分～11時30分	内子保健センター
- 母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
6（火）	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	乳幼児
7（水）		内子保健センター	

※5日（月）小田保健センターの相談は休止します。

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
29（木）	午前9時45分～10時	内子保健センター	8年6月・7月生まれ

【問い合わせ】
内子町保健センター
☎0893（44）6155