



第3回 “自分で作る”「弁当の日」

1月9日(火) 3学期始業式は、“自分で作る”「弁当の日」です。

- 全校で交流しながらランチルームで一緒に食べる予定です。
- 寄贈された竹下和男先生の書籍を図書室で貸し出しています。
- 本校の教育目標である「自立」を育むことを目的とし、テーマや見栄えを気にするのではなく“自分で作る”「弁当の日」にしよう! ということで…弁当の**コースを変更します!**

A. 自立コース

弁当作りすべて(食材調達・準備・調理・片付け)を自分で行う。事前に作り方を教えてもらうのはOK!

B. 自立間近コース

基本的には自分で作るけれど、おうちの人に少し手伝ってもらうこともある。

C. 見習いコース

家の人に作ってもらうものもあるけれど、自分でも何か1品は作る。

悩みやつらい気持ちを「話す」ことは、(悩みを)「放す」こと! 親や友達、その他にも相談できる場所があります。

安心して話せる場所があります

悩みやつらい気持ち、ひとりで抱え込まず話してみませんか。誰かに相談したらよいか困ってしまったら…安心して話せる場所があります。

- 自分の名前や学校名を言わなくてもOK
- 話を聞いてもらいたい…だけでもOK
- 内緒で学校や親に連絡することはありません
- 話し中の時は、時間を置いてからかけ直してね

365 年中無休 24時間 ¥0 通話無料

24時間子供SOSダイヤル

☎ 0120-0-78310

365 24h ¥0

こどもホットライン24

☎ 0120-783-884 365 24h ¥0

携帯電話 027-263-1100 365 24h

チャイルドライン

☎ 0120-99-7777

毎日 午後4時~午後9時
365 ¥0 ※チャット相談もあります

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

月~金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時~午後10時
※通話料のほか利用料がかかります

- 「ぐんま高校生オンライン相談」は、令和6年3月24日(日)までの毎週日曜日に行われています。(12月31日(日)は除く)
- 1月5日(金)から1月10日(水)までの6日間は日曜日に限らず、毎日相談できます。
- 相談受付時間は、午後6時から午後9時までです。
- 相談するためには、以前配布した周知カードまたはリーフレットにある二次元コードをLINEアプリから読み込み、「友だち登録」を行う必要があります。そうすれば、LINEを通じて、専門の相談員に相談できるようになります。
- 相談期間外、また、スマートフォンを持っていない人やLINEを利用していない人については、「24時間子供SOSダイヤル(0120-0-78310)」等に相談してください。
- 「友だち登録」すると相談だけでなく、みなさんの役に立つ情報も配信します。
- いつでも相談できるよう、まずは気軽に「友だち登録」をしてみましょう。

保健室前に貼ってあります。