



ほっとライン



名張市子ども相談室発行

「暑さとマスク」

みなさん、こんにちは。子ども相談室です。暑い夏がやってきましたが、みなさんはどのように過ごしていますか？

暑い時期が好きな人もたくさんいると思いますが、暑い夏より寒い冬のきりっとした冷たい朝が好みの方もいるのではないのでしょうか？

みなさんは、いかがですか？

さて、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、マスク着用の日々が続いていますが、マスクの中に熱がこもってしまって、不快に感じると思います。自分では気づいていなくても、汗などで体の水分が外に出て行ってしまいますので、喉の渇きを感じる前に、こまめな水分・塩分補給を心掛けてくださいね。

「マスクはしないといけないし、手洗いも頻繁にしないといけない・・・」「しなければならぬことばかり増える・・・」

そんな「もやっとする時」にも、子ども相談室はお話を聴かせていただいています。

誰かに話したい事があれば、お気軽にお電話ください。お待ちしております。



子ども相談室はみなさんの安心・安全をサポートします。



名張市に住んでいる、名張市の学校に通っている、名張市で働いている18歳まで(学生は卒業するまで)の子どものために **ばいっ子ほっとライン** があります。

利用料金はかかりません。 番号は **0800-200-3218** です。

つらいこと、困ったこと、悲しいこと、うれしかったこと、彼氏彼女のこと、誰かに聞いてもらいたいこと、どんなことでもいいので、お話してみませんか？ 秘密厳守です。

月・火・木・金 8:30～17:15

水 10:30～19:00

土・日・祝日と12月29日～1月3日はお休みです。

子どもに関することであれば、保護者の方からのご相談も承ります。

大人の方は0595-63-3118へお電話ください。面談もさせていただきますので、一度お電話ください。

