



こころのコンシェルジュ

新谷はるみ(中津教育事務所管内担当)

中津市中央町1丁目-5-16(中津教育事務所に所在)

Tel:0979-25-2212 Fax:0979-22-2713

OENメール:nakatsu-con@oen.ed.jp 新谷コンシェルジュ(中津教育県)

健康チェックをしましょう!

2学期は修学旅行や各種研究会・文化祭・音楽会など行事等も多く、日々の勤務たいへんお疲れ様です。また、一日の気温差が激しいですが、風邪などひいていませんか?

仕事に軽重を付けて、体調管理・健康チェックに心がけましょう。

健康支援センターの「健康相談」をご存知ですか?

教職員健康支援センター(保健師とのホットライン 097-506-5475)に気軽にお電話してください。各職場に「健康相談日程表」が配布されています。カレンダー形式で相談日程が掲載されています。

- 1、**こころの健康相談**・・・精神科医師による相談が受けられます。眠れない、メンタルかもしれない、部下の様子がおかしい等、気軽にご相談ください。
- 2、**カウンセリング相談**・・・悩んでいるとき、「より自分らしく、より楽に」毎日を過ごすことができるようサポートしてくれます。経験豊富な臨床心理士に相談できます。
- 3、**生活習慣病等健康相談**・・・予防医学専門医師による健康相談が受けられます。定期健康診断等の結果や気になる症状について聞いてみたい、禁煙したい等、気軽にご相談下さい。

こころのコンシェルジュ学校巡回訪問の時、健康支援センターへの繋ぎもできますので、気軽に相談・声掛けをして下さい。

「こころのコンシェルジュだより」を回覧して頂ければありがたいです。

平成29年10月2日