

## 気づいてあげたい 子どもからの『サイン』

- ☐ 夜に眠れない。(布団に入っても寝付けない様子がある。)
- ☐ 朝起きることができない。(目は覚めているが、布団からでることができない。)
- ☐ 寝すぎる(一度寝ると寝すぎてしまい起きられない。)
- ☐ 朝になると、体調不良を訴える。(頭痛・腹痛・吐き気・体のだるさ・めまい・耳鳴り 等)
- ☐ 午前中は体調不良を訴えるが、午後には元気になる。(学校のない日は元気)
- ☐ 食欲がない。食べる量が減った。食べ過ぎる。
- ☐ 無気力(笑顔が減った。疲れている。宿題に取り組めない。外に出たがらない。等)
- ☐ イライラしている。(ネガティブな発言「どうせ・・・」「自分なんて・・・」等)
- ☐ 友達と遊ばなくなった。
- ☐ 「学校に行きたくない。」と言う。(遅刻や早退・欠席が増えてきている。)



### お子様の「サイン」に気がついたら・・・

鶴ヶ島市には、お子様自身や保護者の方がご相談できる場があります。不安や悩みをご家庭だけで抱えずに、ぜひご相談ください。

☆在籍小中学校(担任の先生・スクールカウンセラー・中学校さわやか相談員 など)  
・鶴ヶ島市内の小中学校には、週に1回スクールカウンセラーが配置されています。

☆教育センター(教育相談員)〔月曜日～金曜日の9:00～16:30(祝日を除く)〕

【来所】・教育相談(事前に電話予約が必要です) 049-286-8993

【電話】・電話教育相談 049-286-8993

・いじめ専用ダイヤル 049-279-5144 ※上記以外の時間帯は留守番電話に繋がります

【メール】・いじめ相談メール [ijimesoudan@city.tsurugashima.lg.jp](mailto:ijimesoudan@city.tsurugashima.lg.jp)



### 鶴ヶ島市 教育支援室『アペルト』をご存じですか？

「学校に行けない。」「学校に行きたくない。」そんな子どもたちの「心の居場所づくり」や

「心のエネルギーの回復」を目指す教室です。家庭や学校と連携しながら、社会的自立への支援を行っています。

【場 所】・鶴ヶ島市立教育センター内(住所:鶴ヶ島市脚折 1922-10)

【お問い合わせ】・在籍小中学校(まずは学校にご相談ください)

・鶴ヶ島市立教育センター電話教育相談 049-286-8993



### その他 埼玉県の相談窓口等について

☆埼玉県立総合教育センター よい子の電話教育相談(無休 24 時間)

【児童生徒用】#7300 又は 0120-86-3192 【保護者用】048-556-0874 【Eメール相談】[soudan@spec.ed.jp](mailto:soudan@spec.ed.jp)

☆埼玉県こども安全課 子どもスマイルネット(平日 10:30～18:00) 048-822-7007

☆埼玉県こころの電話(平日 9:00～17:00) 048-723-1447

☆埼玉県 子供たちと保護者のための不登校支援サイト(右記QRコード)

☆困ったときの相談窓口(埼玉県HP)(右記QRコード)



不登校支援サイト



困ったときの相談窓口