

おまけの新生活応援情報

○悩んだり、心が疲れてしまったら…

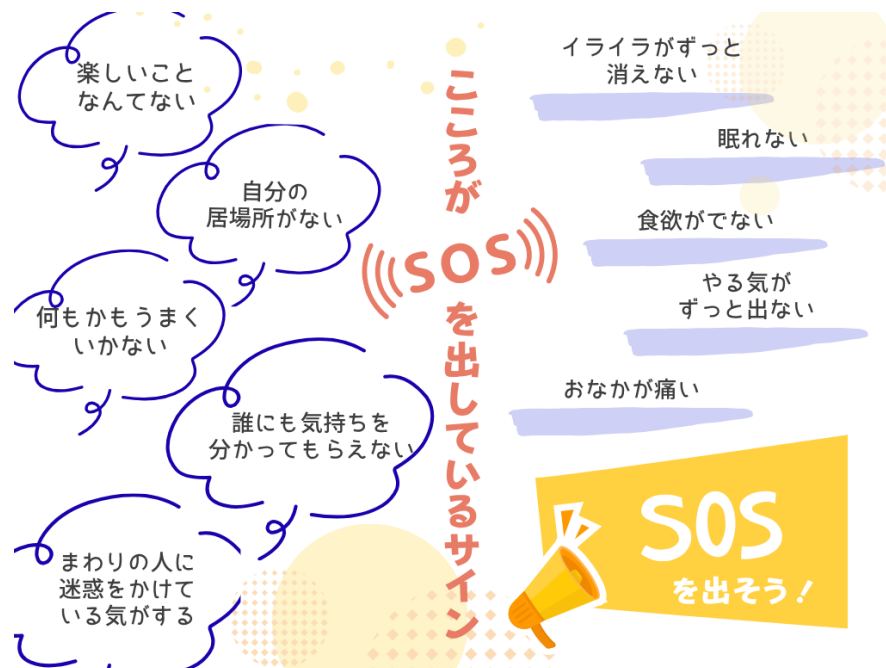
まずは…

- ① 好きなことをして、気分をリフレッシュ
スポーツ・お菓子作り・本・マンガ・音楽など
- ② 気持ちを書き出してみよう
どうしたらいいか気が付くかも
- ③ 深呼吸して、からだの力を抜こう
悩んでいるときには呼吸が浅くなっています。
そんなときには目を閉じて、深呼吸してみましょう。

スッキリ
効果

リラックス
効果

○つらい気持ちが続いたり、 からだの調子が悪くなったら…



SOSの出し方は…

- 友達には 「ちょっといい？」
「前から相談したかったんだけど、今話してもいい？」
- 両親なら 「聞いてもらいたい話があるんだけど」
「まじめな話なんだけど」
- スクールカウンセラーや先生なら
「最近よく眠れないのですが」
「相談したいことがあるのですが」

周りに相談できる
人がいないときは
相談窓口があるよ

内 容	連 絡 先	受付時間
友達や学校、家のこと など、だれにも相談で きずに困っているとき	松本市子どもの権利相談室 「こころの鈴」 ☎ 0120-200-195	月～木曜日・土曜日 午後 1 時～6 時 金曜日 午後 1 時～8 時
からだやこころの健康 の相談をしたいとき	松本市健康づくり課 ☎ 0263-34-3217	平日 午前 8 時 30 分～ 午後 5 時 15 分
死にたいくらいつらい 気持ちになったとき	松本市自殺予防専用相談 「いのちのきずな」 ☎ 0263-34-3600	平日 午前 9 時～ 午後 5 時 15 分
こころ、からだ、性の ことで相談したいとき	松本市まちかど保健室 (予約先:こども育成課) ☎ 0263-34-3291	場所:あがたの森文化会館 第 2 水曜日(予約優先) 午前 10:00～午後 4:00 第 4 金曜日(自由相談) 午前 10:00～午後 4:00
友達や学校、家のこと など、相談したいとき	24 時間子ども SOSダイヤル なやみいおう ☎ 0120-0-78310	毎日 24 時間
誰に話していいか 分からないとき	よりそいホットライン つなぐ ささえる ☎ 0120-279-338	毎日 24 時間



まもろうよ ころ

●電話、LINE、チャットで相談

【まもろうよころ / 厚生労働省】

[まもろうよ ころ | 厚生労働省](#)



みんなで減らそう！「食品ロス」



「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

食品ロスは身近な問題であり、国際社会の共通目標の1つです。私たちの行動ひとつで世界を変えられます。今日から減らそう、食品ロス！

こんなに出ている食品ロス



世界の10人に1人が食糧不足で困っています

世界に住んでいる人のうち、およそ10人に1人、約8億人の人が、食べものや栄養が不足しています。世界の食料支援量は年間370万トンで、これは日本の年間食品ロス量の1.2～1.3倍になります。



資料：FAO “The State of Food Insecurity in the World 2021”
消費者庁HP

食べものを捨ててしまうなんてもったいない！

私たちが料理を口にするまでには、食材を作った方、食材を運んだ方、食材を調理した方など、さまざまな人が携わっています。海外から輸入した食材は、運ぶために多くのエネルギーを使っています。

食べものを捨ててしまうのは
“もったいない”！！



食品ロスを減らすために、わたしたちにできること

① 残さず食べよう！



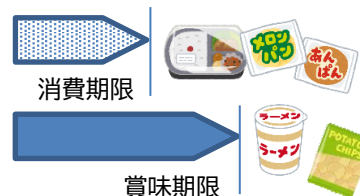
食べものに“ありがとう”
残さずいただきます！

② 必要な量を買おう！



買いすぎ注意！
食べきれぬ量を買おう！

③ 期限前に食べよう！



古くなる前！おいしいうちに！
期限前にいただきます！

④ 外食では食べきれぬ量を注文しよう！



おいしく食べきれぬ量を注文しよう！
食べ放題でも、食べられる分だけたのもう！