

トピックス 02 STOP！受動喫煙

第3回 たばこの煙は子どもにとって脅威です

☎ 保健総務課 (☎829・7771)

市では、「寝屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」により、喫煙のルールを設けています。受動喫煙の悪影響から子どもの健康を守りましょう。

受動喫煙と因果関係がある子どもの病気（可能性を含みます）

子どもの受動喫煙には、いろいろな病気にかかるリスクがあります。

- ◆ 乳幼児突然死症候群（SIDS）
- ◆ 中耳の病気
- ◆ 喘息（発症、重症化を含む）
- ◆ 虫歯
- ◆ 呼吸機能低下
- ◆ 咳・痰（たん）・喘鳴（ぜんめい）・息切れ

たばこの煙を子どもに吸わせないことが重要です

「子どもの前では吸わない」「換気扇や空気清浄機の近く、ベランダで吸っている」としても、受動喫煙を完全に防ぐことは困難です。たばこに含まれる有害物質は、喫煙後も空気中に残り、子どもが吸い込むおそれがあります。

○換気扇

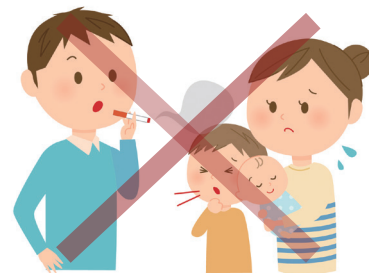
換気扇の下でも煙を完全に室外に出すことはできません。

○ベランダ

- ベランダで喫煙しても煙が室内に入る可能性があります。
- 干している洗濯物にたばこの有害物質が付着します。

○テーブル・カーペット・カーテン・ソファ・壁など

たばこの有害物質が付着します。



トピックス 03 寝屋川市でフレックスに働きませんか

会計年度任用職員を募集

☎ 人事室 (☎825・2198)

「完全フレックスタイム制」により、1か月の総勤務時間の範囲内で、午前8時～午後8時に始業・就業時刻、勤務時間を設定でき、柔軟な働き方が可能です。短時間の勤務の希望も相談に応じますので、詳しくは問い合わせてください。

これまでのキャリアをいかしたらー！

子育ての空いた時間を！

**ボーナス
(期末手当)・
昇給あり**
※条件があります

近頃短時間だけ！

採用予定職種

事務・保育士・
児童指導員など

試験日

随時、面接

採用日

4月1日（金）以降
※配属先及び職種などで採用
日が異なることがあります。

**完全フレックスタイム制だから
寝屋川市ならあなたの時間に合わせて仕事が可能!**

トピックス 01 一人で悩まず相談を

3月は自殺対策強化月間

☎ 保健総務課 (☎829・7771)

新型コロナウイルス感染拡大の影響などにより、令和2年の自殺者数は11年ぶりに増加に転じ、本市でも同様の傾向が見られます。

自殺は「追い込まれた末の死」「防ぐことができる社会的な問題」と言われています。一人で抱え込まずに、まずは相談してください。周りに悩んでいる人がいたら、手を差し伸べてください。

こんなことで悩んでいませんか

- 気分の浮き沈みが激しい
- 眠れない
- 不安や緊張が強い
- 食欲がない
- 涙もろくなる
- 今まで楽しめていたことが楽しめない

悩みを相談できず一人で悩んでいませんか？ただ話を聞いてもらっただけ、話すだけで心が軽くなることもあります。



周りで「いつもと違うな」という人はいませんか

- 元気がない、口数が減った
- 遅刻や早退、欠勤（欠席）が増える
- 身なりに構わなくなった
- 周囲との交流を避けるようになった
- 仕事のミスが増える
- お酒の量が増えた

身近な人の様子がいつもと違うと気づいたら、声をかけ、話を聞いてください。専門機関への相談を勧めるなどでもかまいません。あなたの行動が大切な命をつなぐことになります。



相談してください！



相談専門機関は右のQRコードからも見ることができます。

連絡先	電話番号・利用時間	連絡先	電話番号・利用時間
こころの健康相談 統一ダイヤル	☎0570・064・556 3月1日午前9時30分～31日午後5時までは24時間体制で相談を受け付けます（一部のIP電話などからは接続できません）	こころの救急箱	☎06・6942・9090 月曜日午後7時～火曜日午前3時、木・土曜日午後7時～10時
こころの電話相談 (府こころの健康総合センター)	☎06・6607・8814 月・火・木・金曜日午前9時30分～午後5時（祝日・年末年始を除く）	自殺予防いのちの電話	☎0120・783・556 毎月10日午前8時～11日午前8時
若者専用電話相談 「わかぼちダイヤル」 (府こころの健康総合センター)	☎06・6607・8814 水曜日午前9時30分～午後5時（祝日・年末年始を除く）	府妊産婦こころの相談センター (大阪母子医療センター)	☎0725・57・5225 平日午前10時～午後4時
関西いのちの電話	☎06・6309・1121 24時間365日	自死遺族相談(府こころの健康総合センター)	☎06・6691・2818 平日午前9時～午後5時45分(予約制)
大阪自殺防止センター	☎06・6260・4343 金曜日午後1時～日曜日午後10時	こころの健康に関する相談(保健所すこやかステーション)	☎812・2362 平日午前9時～午後5時30分
		新型コロナこころのフリーダイヤル	☎0120・017・556 毎日午前9時30分～午後5時

<こころの体温計>

気軽にメンタルヘルスチェックができます（右のQRコード）。



<大阪府こころのほっとライン（新型コロナ専用）>

毎週水・土・日曜日午後5時30分～10時30分（受付は午後10時まで）、新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなどを文字チャットで相談できます。右のQRコードからLINEの「友だち登録」をしてください。

