

# ほけんだより

第2号

令和2年5月18日  
日立工業高校定時制 保健室

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、学校の休業期間も長くなっています。休業中はどう過ごしていますか？不要不急の外出が制限され、ストレスを感じている人もいるかと思います。1日でも早く通常の生活に戻るようお願いしながら、今は自分のできることをしっかりやるのが大切です。学校が再開してから感染予防に努めましょう。



## 🍏 学校が再開されたら・・・

### 登校前に必ず体温測定

朝起きたときや登校前に体温を必ず測定  
し、自分の健康をチェックしましょう。  
熱があったときは無理せず休むようにしてください。

### とにかく手洗いうがい

感染予防のためにはとても大切です。  
食事前やトイレのあと、家を出るとき、学校に着いたとき、帰宅したときなどこまめに手洗いうがいを行ってください。

### 登校後すぐ 健康チェック

登校したら給食室で健康チェックを行いましょ  
う。体調が悪くないかも  
う一度確認！

### マスクの着用

せきやくしゃみなどによっ  
て飛び散る飛沫に含まれる  
ウイルスからの感染を防ぐ  
ことができます。学校でも  
布マスクを配布しました。

### こまめな換気

休み時間には窓と出入り  
口のドアを両方開けて教  
室の空気を入れ替えましょ  
う。

### ソーシャルディスタンスを守る

ソーシャルディスタンス = 人と人の距離を物理的にとること

最近ニュースなどでよく耳にしますね。

人と人の距離をできれば2m以上開けましょう。

学校だけでなく、バスや電車など登下校のときにも意識しよう。



## 🍎 スクールカウンセリングのお知らせ

- スクールカウンセラーの先生に悩み事や困ったことを個別に相談できます。学習、進路、友達や家族、自分のこと、どんな内容でもかまいません。ささいなことでも、「ちょっと話したいな」と思うことを気軽に相談してください。
- 今年度は計 10 回実施予定です。時間は 17:25～19:50 となっています。(1 人につき 45 分)
- 予約制です。カウンセリングを希望する場合は担任または養護坂入までお願いします。

1年間の予定

	実施日
第1回	5月7日(木) 実施済み
第2回	5月28日(木)
第3回	6月25日(木)
第4回	7月16日(木)
第5回	9月3日(木)
第6回	10月8日(木)
第7回	11月5日(木)
第8回	12月10日(木)
第9回	1月14日(木)
第10回	2月25日(木)

## 🍎 学校外の相談窓口

家にいる時間が増え一人で考え事をする時間も増えたのではないのでしょうか。

気分の低下やイライラ、不安などの心の不調は体の不調につながることもあります。

一人で悩んだり我慢したりせず、誰かに相談するようにしてください。相談できるところ、話を聞いてもらえるところはたくさんあります。臨時休業中の今だけでなく、学校が再開してからも、いつでもどんなことでも相談できます。



### ○子どもホットライン

24 時間いつでも相談できます。

電話：029-221-8181

### ○いばらき子ども SNS 相談 2020

LINE で相談ができます。

### ○チャイルドライン

(特定非営利活動法人

チャイルドライン支援センター)

18 歳以下の子どもが対象。

電話相談(無調)とチャットによるオンライン相談ができます。

電話：0120-99-7777 / 毎日 16 時～21 時

チャット：木曜日・金曜日の 16 時～21 時

**茨城県教育委員会の相談機関**

すぐに電話でお話をしたいときは…

**子どもホットライン**

☆24時間・毎日、相談を受け付けています

**☎(029) 221-8181**

茨城県内の中学生・高校生を対象としたLINEを活用した相談窓口です

**いばらき子どもSNS相談2020**

カウンセリングの専門家があなたの話をていねいに聴きます

左の「QRコード」を読み取り  
 「友だち追加」してね  
 名前などを秘密にして相談できます  
 学校のこと、友だちのこと、自分自身のこと…  
 なんでも相談してね

☆受付期間

令和2年4月 1日～4月20日 (20日間)

令和2年5月 1日～5月20日 (20日間)

令和2年8月10日～9月18日 (40日間)

令和3年1月 4日～1月23日 (20日間)

☆受付時間

18時00分から22時00分まで