

保健だより

新学期が始まったと思ったのに、もう今日から5月。例年と違う4月が終わってしまいましたね。いろいろなことがめまぐるしく変化するこの年度当初なのに、新型コロナウイルス感染症対策で、外出自粛などいろいろな制限が課せられ、不安やイライラしたりして疲れている人はいませんか？

日常生活に不安なこともあると思いますが、自宅でも体温測定や体調の変化には気をつけて、コロナ感染症予防対策を怠らないでください。

- ・手洗いやうがいをしっかりしましょう
- ・3密を避けた行動を心掛けてください
3密とは（密閉：換気を行いましょう、密接：人との距離を取りましょう、密集：多くの人が集まる場所へ出向くのは避けましょう）
- ・できるだけマスクをしましょう。なければ、咳エチケット（ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う・上着の内側や袖で覆う）は実践するようにしましょう
- ・栄養のある食事、十分な休息、適度な運動（3密を避けたジョギングやストレッチ）など規則正しい生活を心掛け、自分で体調管理をしましょう。

臨時休校にともなう不安や心配等、心理的ストレスを感じるときは

スクールカウンセラーによるカウンセリング

- 学校(担任の先生)へまずは連絡してください

電話

- 24時間子供 SOS ダイアル : 0120-0-78310 (通話無料・携帯電話利用可)
- 児童虐待防止 24 時間ホットライン(川西こども家庭センター) : 072-759-7799

SNS

- ひょうごっ子SNS悩み相談:匿名で相談や連絡ができます。(LINE を使用)

学校への連絡窓口も併設されています。自分の悩みに合ったものを選択して相談することができます。

受付時間:17:00~21:00 (SNS 相談)

学校への連絡窓口は 24 時間受付

ひょうごっ子SNS悩み相談URL <https://pref-hyogo.kids-sign.jp/>

- SNS心の相談:新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて相談を受け付けてくれます。

受付時間 平日 18:00~21:30

土曜祝日 14:00~21:30

新型コロナ感染症関連SNS心の相談URL <https://lifelinksns.net/>

【知らないうちに拡めちゃうから。】

これは疫病から人々を守るとされる妖怪「アマビエ」をモチーフにされた、若者向けの啓発アイコンです。

新型コロナウイルス感染症は、感染しても約8割は軽症で経過し、治る例が多いことが報告されている一方、高齢者や基礎疾患のある方は、重症化する危険性が高いことが報告されています。

自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。引き続き、不要不急の外出や3密を避ける行動をしましょう。

知らないうちに、拡めちゃうから。

