



皆さんお元気ですか？ 新型コロナウイルスの新規感染者数が徐々に減少し、学校再開の兆しが見えてきましたね。感染症は規制が緩んだ後、2度目、3度目の感染拡大が起こる可能性があります。気を緩めすぎず、人混みには行かない、手洗いを帰宅後必ずするなど、感染予防のための行動をしてください。また、長い自宅での生活で生活習慣が乱れ、体力が落ちている人もいるかもしれません。学校がある日と同じ時間に起床・就寝する、人混みを避けた散歩をするなど学校再開に向けた心身の準備をしましょう！

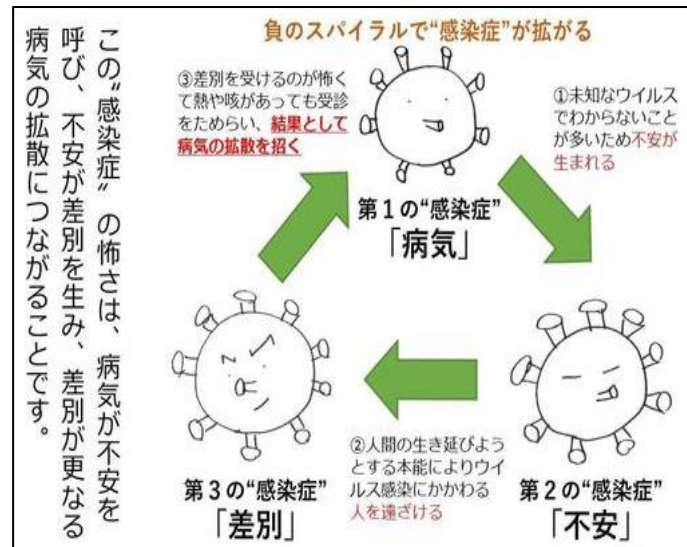
☆新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

日本赤十字社より「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」という資料が公開されています。一部抜粋してご紹介します。

新型コロナウイルスによる感染が流行しています。実はこのウイルスが怖いのは、「3つの“感染症”」という顔があることです。知らず知らずのうちに私たちも影響を受けていることを皆さんご存じですか？

3つの“感染症”とは「病気」「不安」「差別」です。そしてこの3つはつながっています。この3つの感染症を防ぐためには、

- ・第1の“感染症”「病気」
⇒手洗い、咳エチケット、人混みを避けるなどの衛生行動を徹底しましょう。
- ・第2の“感染症”「不安」
⇒不安や恐れは私たちの気づく力、聴く力、自分を支える力を弱めます。これらを高めるために、まずは自分を見つめてみましょう。いつもの自分と違う所はありませんか？ 自分の安全や健康のために必要なことを見極めて、自ら選択してみましょう。



- ・第3の“感染症”「差別」
⇒この事態に対応しているすべての方々をねぎらい、敬意を払いましょう。

それぞれの立場でできることを行い、みんなが1つになって負のスパイラルを断ち切りましょう！

★さらに加えて第2・第3の“感染症”を防ぐために…

- 感染者、濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる方等とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別は許されません。
- 差別や偏見のもととなる「不安」を解消するためにも正しい情報を得ること(※)、悪い情報ばかりに目を向けないこと、差別的な言動に同調しないことが大切です。
※首相官邸、厚生労働省、文部科学省、国立感染症研究所など公的機関のHP など
- 心配なことがあったら、一人で抱え込まず、周囲の人に相談するようにしましょう。

日本赤十字社は、「ウイルスの次にやってくるもの」という絵本アニメーションも公開しています。ウイルスの次には何がやってくるのでしょうか？ぜひインターネットで調べてみてください。

☆熱中症に備えよう

五月に入り急に暑くなってきます。今年は特に熱中症のリスクが高いです。なぜなら、外出自粛により、暑さから体が慣れておらず、体力も低下している可能性があります。また、マスクを着けることによりいつもよりも顔周りの温度・湿度が高いことが考えられるからです。学校再開に向けて、今のうちから熱中症予防のための行動をとりましょう。



① からだ作りをする



- ・3食をきちんと食べ、よく睡眠をとる。
- ・毎日湯船につかり汗を流す。(汗が出やすい身体になります。)
- ・家でできる運動(筋トレなど)を習慣的に行い、体力をつける。

② 熱中症について知る

Q. WBGT(Wet Bulb Globe Temperature)とは？

⇒日本語では、暑さ指数と言い、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」、「湿度」、「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標です。数値によって、日常生活や運動をどのように注意しながら行うとよいか定められています。昇降口にポスターを掲示しますので登校時に確認してみてください。

Q. 熱中症になったときはどうしたらいい？

⇒まず涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、体を冷やして体温を下げましょう。そして塩分や水分を補給します。症状が出たら早めに対処することが大切です。

さらに詳しい情報は、環境省の熱中症予防情報サイトなどを閲覧してみてください。

☆日々の健康管理について

健康チェックシートを配布します。日々の健康管理に役立ててください。特に登校する日や外出する日は、体温測定、風症状の有無などを確認し、体調に不安がある場合は無理せず自宅で過ごすようにしましょう。

* 学校カウンセリング以外にも、生徒や保護者の皆さんのための様々な相談窓口があります。
一覧にして案内いたします。不安や悩みのある人はこちらもご利用ください。

相談窓口一覧	
相談窓口名称	相談機能（開設時間）
◆ひょうごっ子悩み相談 （ひょうごっ子くいじめ・ 体罰・子ども安全＞相 談 24 時間ホット ライン）	○電話相談/24 時間 ・通話料無料・携帯電話可 0120-0-78310(なやみいおう) ・通話料無料・携帯電話不可 0120-783-111 ※9:00～17:00 のみ利用可能 （土日、祝日、年末年始を除く） ○面接相談(要予約) ・相談:月～金の 9:00～17:00（祝日、年末年始を除く） ・場所:ひょうごっ子悩み相談センター ・予約:0120-0-78310、0120-783-111
◆ひょうごっ子悩み相談セ ンター 分室 （ひょうごっ子くいじめ・ 体罰・子ども安全＞相 談・通報窓口）	○電話相談 月～金 9:00～17:00（祝日、年末年始を除く） ・阪神教育事務所分室 0798-23-2120 ・播磨東教育事務所分室 079-421-0115 ・播磨西教育事務所分室 079-224-1152 ・但馬教育事務所分室 0796-24-1520 ・丹波教育事務所分室 079-552-6059 ・淡路教育事務所分室 0799-22-4152 ○面接相談(要予約) ・相談:月～金 9:00～17:00（祝日、年末年始を除く） ・場所:ひょうごっ子悩み相談センター各分室
◆障害のある子どものため の教育相談	○電話相談(無料)月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00 ・電話 078-222-3604 ○来所相談(無料)月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00 ・要予約 078-222-3604 ※電話相談及び来所相談は、祝日及び年末年始を除く
◆ひょうご学習障害相談室	○電話相談(無料)月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00 ・電話 078-222-3604 ○来所相談(無料)月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00 ・要予約 078-222-3604 ※電話相談及び来所相談は、祝日及び年末年始を除く
◆子どもの悩みごと相談	○面接相談(下記の方法により申込み後、面接相談) ・電話 078-341-8227(月～金 9:00～17:00) ・FAX 078-341-1779(24 時間受付) ・郵送 〒650-0016 神戸市中央区橘通 1 丁目 4 番 3 号 兵庫県弁護士会子どもの権利委員会宛

◆少年相談室 「ヤングトーク」	○電話相談 平日 9:00～17:00 ・専用電話(フリーダイヤル) 0120-786-109 ・夜間及び土日祝日は留守番電話 ○FAX 24 時間対応 ・FAX番号 078-351-7829 ○面接相談 電話相談に同じ
◆子どもの人権110番 （いじめ・体罰相談等、 様々な相談に応じてい る。）	○電話相談 月～金 8:30～17:15 ・電話 0120-007-110 ・FAX 078-392-0180
◆ひょうご地域安全 SOS キャッチ 電話相談	○電話相談 月～金 9:00～16:00 （祝日、12/29～1/3 を除く） ・電話 078-341-1324(いざつーホー)
◆兵庫県のちと心のサポ ート ダイヤル	○電話相談 月～金 18:00～翌 8:30 土日祝 24 時間 ・専用ダイヤル(相談料無料)078-382-3566 ○LINE による電話相談 毎日 18:00～22:00
◆兵庫県こころの健康電話 相談	○電話相談 火～土(祝日・年末年始を除く) 9:30～11:30, 13:00～15:30 ・専用ダイヤル(相談料無料)078-252-4987
◆こども家庭センター	○電話・来所相談(平日 9:00～17:00) 中央こども家庭センター 078-923-9966 洲本分室 0799- 26-2075 西宮こども家庭センター 0798-71-4670 尼崎駐在(障害相談)06-6423-0801 ※通常は西宮こども家庭センターへ転送されます。 川西こども家庭センター 072-756-6633 丹波分室 0795- 73-3866 姫路こども家庭センター 079-297-1261 豊岡こども家庭センター 0796-22-4314 (神戸市こども家庭センター 078-382-2525) (明石こどもセンター 078-918-5097)
◆ひょうごユースケアネット 推進会議 ほっとらいん相談 （青少年のための総合相 談・ひきこもり専門相 談）	○電話相談 月・火・水・金・土 【午前】10:00～12:00 【午後】13:00～16:00 ※祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く ・専用ダイヤル 078-977-7555