

# ほけんだより 6月

令和2年  
6月

長い休校が続いていましたが、ようやく学校生活がスタートしました。みなさんと顔を合わせることができてうれしく思います。しばらくは制限のある学校生活になりますが、みなさんが笑顔で生活できるよう、1人ひとりができることを考え、行動して過ごしましょう!!

## 3つの気をつけてほしいこと



### 感染させない・広げない

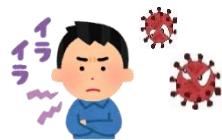
こまめな手洗い 手指の消毒 マスク着用  
咳エチケットの徹底 身体的距離の確保  
こまめな換気 大声は出さない  
必要以上に人と交差しないよう、学校の廊下・階段は右側通行を心掛けてください。



ソーシャル  
離れて!  
ディスタンス

### 不安・自分のところに気づく

様々な情報で不安になることがあります。正しい情報か確認して判断しましょう。コロナ鬱もできています。イライラ、不安で落ち着かない、なんとなく元気がでない、わけもなく悲しいなど、自分のところに気づくために、自分自身を色々な角度から観察してみましょう。



### 差別しない

特定の地域・職業の人に対して「危険」「ばい菌」といったレッテルを貼る心理によって差別や偏見は起こります。差別を受けるのが怖くて受診をためらい、結果として拡散を招く悪循環にもなってしまいます。差別的な言動には同調しないようにしましょう。あなたの発言が誰かのところを傷つけてしまわないように…

## 分散登校(今後の登校時)に対してお願い



- ① 登校前に検温し、健康観察表へ記入してください。発熱や体調不良の場合は登校を控えてください。その場合、必ず学校へ連絡してください。
- ② 発熱がない場合であっても、風邪症状が重い場合、比較的軽い風邪症状が4日継続している場合は、登校を控えてください。また、その場合は帰国者・接触者相談センターへ連絡して、指示に従ってください。
- ③ 本人や同居する家族が、感染または濃厚接触者となった場合、必ず学校へ連絡してください。
- ④ 登下校でバス、電車を利用する際は、必ずマスクを着用し、手すり等を触った手で顔に触れないように気をつけてください。学校・自宅についたら手を洗いましょう。
- ⑤ 手を洗った後はハンカチまたはハンドタオルで拭きましょう。ハンカチを持ち歩く習慣をつけてください。



### お知らせ

4月に予定していた健康診断は、10/29(木)に変更となりました。

今までに経験したことのない状況に身体も心もとまどうことがあります。誰かにその気持ちを吐き出すことで楽になるかもしれません。先生やスクールカウンセラーはもちろん、学校以外にも下記の相談機関があります。困ったときは相談してください。

- ・新型コロナコールセンター 0570-200-613 24時間(土日祝含む)
- ・新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談 チャット形式の相談窓口
- ・24時間子供 SOSダイヤル 0120-0-78310(なやみいおう)
- ・千葉県子どもと親のサポートセンター 0120-415-446 24時間
- ・千葉県精神保健福祉センター 043-263-3893