

ほけんだより 5月

No. 2

令和2年5月1日

珠洲市立直小学校

保健室

あたたかい日が増えてきました。臨時休校が延長となりましたが、みなさん元気に過ごしていますか？お家にいることは、今とても大切なことです。自分もまわりの人も守ることができます。臨時休校が明けたら、元気な顔を見せてくださいね。

●衛生管理

5月の保健目標

身のまわりの衛生に気をつけよう

衛生とは、「身のまわりをきれいに保って、健康をまもること」。細菌やウイルスを寄せ付けないので、感染症予防にもつながります。

新型コロナウイルス感染症の予防のため、手洗いやうがい、アルコール等による消毒など、基本的な予防行動を続けている人が多いと思います。そのため今更かもしれませんが、今一度、身のまわりの衛生について確認してみてください。下に書いてある以外にも、身のまわりの衛生はいろいろあります。お家のお掃除をするのもいいですね！「これはきれいかな？」と自分のまわりを確認してみましょう。そしてきれいを保ちましょう！

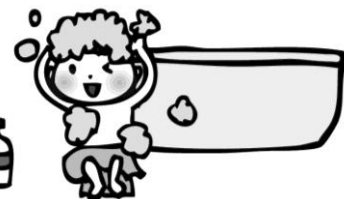
手を洗った後、手を
ふくタオルはきれ
いですか？
タオルがよご
れていると、
せっかく洗った
て手が台無しです。



爪は伸びていませんか？
爪が長いと、手を
洗っても爪の間に
細菌やウイルスが
残ってしまったり、
自分を傷つける
原因になります。



お風呂に入ってきれいな服に
着替えていますか？細菌やウイルス
を寄せ付けないようにしましょう。



●臨時休校中の心の健康について

臨時休校中の生活は、普段の生活と
違いますね。できないことばかりで、
先行きも不透明です。普通に過ごして
いるつもりでも、心は様々な不安やス
トレスを感じていると思います。

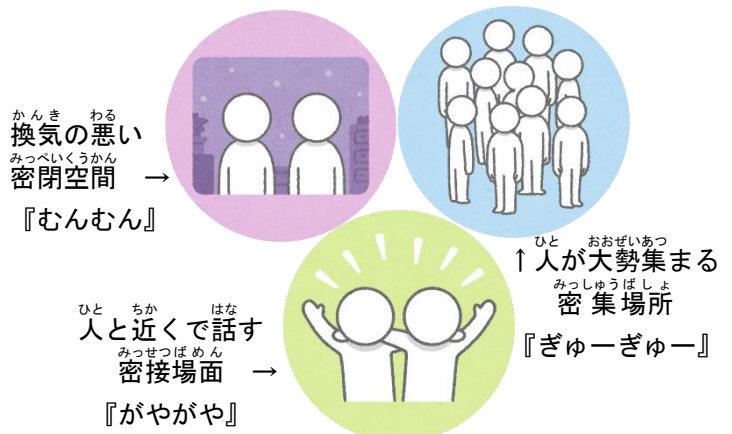
興味のあることをはじめてみたり、
好きなことをしたり、人と電話で話し
たりして、気分転換をしましょう。

話し相手について、裏面に珠洲市か
らの紹介があります。心のケア
とか、難しく考えず、気軽
に電話してください。



さんみつ 三密ってなに??

『三密、三密』っていうけど、さんみつってなに？』と思って
いる人はいませんか？三密を簡単な言葉で言うと、『むん
むん』『ぎゅーぎゅー』『がやがや』です。



買い物など、人がいる場所に行くとしても、『むんむん』『ぎゅーぎゅー』『がやがや』は避けましょうね。

じどう せいと ～児童・生徒のみなさんへ～

しんがた かんせんしやう たいおう がっこう きやうこう ふだんいじやう がくしやう
新型コロナウイルス感染症の対応で学校が休校となり、普段以上に、学習のこと
とも かぞく ぶかつどう ふあん かん
や友だちのこと、家族のこと、部活動のことなど、いろいろな不安を感じている人もいます。
おも にちじやう がっこうせいかつ もと ひ げんき すこ ころ
思います。日常の学校生活が戻る日まで、みなさんが元気に過ごせることを、心より
ねが
願っています。

しんがた りやう へんけん えすえぬえすなど ま こ
もし、新型コロナウイルスを理由としたいじめや偏見、SNS等でトラブルに巻き込ま
こま か き そうだんまどぐち れんらく
れたりするなどの困ったことがあれば、下記の相談窓口まで連絡してください。

こ ころ そうだんまどぐち 【子どもの心のケアのための相談窓口について】

1 学校への相談

担任の先生だけではなく、保健室の先生や部活動の顧問の先生など、どの先生にも相談ができます。

2 スクールカウンセラーへの相談

すべての学校にスクールカウンセラーが配置されていますので、相談の希望があれば、学校に連絡してください。

3 その他の主な相談機関

相談機関	電話番号	受付時間
珠洲市青少年育成センター	0768-82-7826	月～金 8:30～17:15
石川県教育委員会 ・24時間子供SOS相談テレホン	076-298-1699	24時間受付
(全国統一) ・24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間受付
金沢地方法務局 ・子どもの人権110番(法務省) ・みんなの人権110番	0120-007-110 0570-003-110	月～金 8:30～17:15
石川県警少年サポートセンター ・いじめ110番 ・ヤングテレホン	0120-61-7867 0120-497-556	24時間受付 月～金 9:00～17:45
法人等 ・金沢こころの電話 ・チャイルドラインいしかわ	076-222-7556 0120-99-7777	月～金 18:00～23:00 月 15:00～23:00 日 9:00～23:00 月～土 16:00～21:00