



明けましておめでとうございます。いよいよ3学期がスタートしました。2022年も規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しながら、楽しい学校生活を送りましょう！

## 感染症対策の8つのポイント

### 1. 手洗い

「石けんをつけて10秒こすり合わせる。  
水道の水で15秒流す。」  
これを2回繰り返すとウイルスはほとんどいなくなります。



### 2. うがい

外から帰ってきたら、うがいを  
するようにしましょう。  
喉を乾燥から守ることもできます。



### 3. マスク

ウイルス単体ではマスクを  
通り抜けますが、ウイルスを含んだ  
飛沫はブロックできます。  
外すときはマスクの外側を触らない  
ようにしましょう。



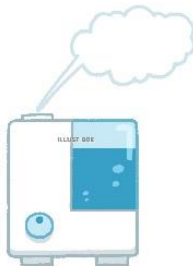
### 4. 人混みを避ける

感染症が流行しているときには、  
出来れば人混みに  
行くのは避けましょう。



### 5. 部屋を加湿する

空気が乾燥すると気道粘膜の  
防御機能が低下します。  
湿度50~60%に保つのが  
理想です。



### 6. 規則正しい生活リズム

十分な睡眠と、規則正しい  
生活リズムを整えることは、  
健康の基本です。



### 7. 栄養バランスの良い食事

バランスの良い食事をして  
免疫力を高め、病気になりにくい  
体にしましょう。赤・黄・緑  
の食品を意識するとバランスが  
とれます。



### 8. 換気をする

CO2 測定器も参考にしつね。

教室は常時換気（常時換気  
が困難な場合は、30分に  
一回以上）が基本です。  
二方向で幅10~20cm  
開けておきましょう。



## 緊急連絡先確認のお願い

在校生には毎年進級時に「保健調査票」をいったん返却して記載内容の確認をお願いしていますが、ご自宅や携帯電話、職場の電話番号など、緊急連絡先に変更がございましたら（進級時の確認まで待たずに）速やかに担任及び保健室までご連絡願います。

けが等で受診が必要な場合、保護者に連絡をしてお迎えに来ていただき、医療機関への受診をお願いしています。

緊急を要する場合は学校近くの医療機関を受診しますが、受診に際して保護者と連絡が取れない場合、必要な検査や処置が受けられないことがあります。

昼間に必ず連絡が取れる番号をお知らせくださいますようお願いいたします。

## 1月のスクールカウンセラー来校日のお知らせ

1/12（水）、1/26（水）です。希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。

予約制、先着順のため、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。

## 悩みごと、困ったこと、相談したいことがある生徒へ

家族、先生、友だちなどの周りの人には話しづらい、スクールカウンセラーの来校日まで待てない、ということもあると思います。そうした時は、相談窓口で話をしてみるのはいかがでしょうか。

チャット (<https://notalone-cas.go.jp/under18/>) や電話など、様々な相談窓口があります。



### 児童生徒の主な相談窓口一覧

| 相談窓口名称                        | 所管等                 | 電話番号                         | 受付時間                           | 概要  |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------|---|
| 24時間子供SOSダイヤル                 | 文部科学省               | 0120-0-78310                 | 24時間 年中無休                      | 子どもたちが24時間いじめ等の悩みを相談できる、全国統一ダイヤル。                 |
| 子どもの人権110番                    | 法務省                 | 0120-007-110                 | 平日 8:30~17:15                  | いじめ・体罰等の人権問題について、子供や周囲の大人が法務局職員・人権擁護委員に相談できる電話窓口。 |
| いのちの電話                        | 一般社団法人日本いのちの電話連盟    | 0570-783-556                 | 毎日10:00~22:00                  | 相談員に電話・メールで悩みを相談できる窓口。                            |
|                               |                     | 0120-783-556                 | 毎日16:00~21:00<br>毎月10日8時~翌日8時  |   |
| チャイルドライン                      | NPO法人チャイルドライン支援センター | 0120-99-7777                 | 毎日16:00~21:00<br>(12/29~1/3除く) | 18歳までの子供が電話・チャットで悩みを相談できる窓口。                      |
| よりそいホットライン                    | 一般社団法人社会的包摂サポートセンター | 0120-279-338                 | 24時間                           | 相談員に電話・SNS等で悩みを相談できる窓口。                           |
| 児童相談所虐待対応ダイヤル「189」            | 厚生労働省               | 189<br>(いちはやく)               | 24時間年中無休                       | 虐待の疑いがある時などに児童相談所に通告・相談できる全国統一ダイヤル。               |
| 神奈川県警察 少年相談・保護センターユーステレホンコーナー | 神奈川県警察              | 0120-45-7867<br>045-641-0045 | 平日 8:30~17:15<br>土・日・祝・年末年始を除く | 20歳未満が対象。専門の相談員が非行、いじめ、犯罪被害等の相談を受け立ち直りを支援。        |