

保健室だより

瀬戸高校
令和2年4月23日
保健室（東畑、橋本）

みなさんと会える4月を待っていたら、再び臨時休校の延長・・・。

学校再開にむけて、みなさんが安全で安心に学校生活を送れるように、先生たちはそれぞれの立場で「何ができるか」考えている日々が続いています。

終わりがなかなか見えない外出自粛要請は不快感がつり、ストレスがたまりがちです。目に見えないウイルスに対しておびえ、何も手につかなくなっている人もいます。

人の少ない場所・時間帯の散歩、家の中でできるストレッチやヨガ、一人でもできる野球なら素振り、サッカーならリフティング、バレーなら・・・を取り入れると気持ちも体もすっきりします。また、友達とのLINEやメール、電話などの「会わなくてもよい」通信機能を使って、コミュニケーションをとるのも、孤独感解消によいです。他にも、読もうと思って買っていた本、撮りだめたドラマや映画などに時間を活用するのもアリです。

勉強の「台間」に1つ楽しみを作っておくと、勉強がはかどります。

マスクや消毒用エタノール液も買えない今、みなさんができることは「手洗い」です。手洗いをした後は、自分専用のタオルで水分をふきましょう。学校が再開されたら、自分専用のハンカチやハンドタオルを持ってきてください。その行動が自分を守ります。



友達や大人と会って話ができない今だからこそ、受け止めてくれる相談窓口があります。

24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310

チャイルドライン 0120-99-7777（名前や学校名は言わなくても大丈夫）

↳時間などの制限はありますが、チャットでの相談もあります。「チャイルドライン」で検索！



<保護者の方へお知らせ>

新型コロナウイルス感染症の影響で、経済的に困窮する可能性のある（あるいはすでになってしまった）保護者の方の相談先としては、お住まいの市区町村の社会福祉協議会が相談窓口になっています。[愛知県HP「新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた生活福祉資金貸付制度における緊急小口資金等の特例貸付の実施について」](#)を参考にしてください。

瀬戸市社会福祉協議会 0561-84-2011

尾張旭市社会福祉協議会 0561-54-4540

守山区社会福祉協議会 052-758-2011

長久手市社会福祉協議会 0561-62-4700