

ほっかいどうきょういっくいんかい きょういっくちよう
北海道教育委員会 教育長メッセージ
— あたたかい心こころでつながろう —

児童生徒じどうせいとのみなさんへ

新型しんがたコロナウイルス感染かんせんしやう症おほに大きな不安ふあんを感じかんている人ひとがたくさんいると思おもいます。

「かからない、うつさない」ためのみなさんの行動こうどうは、大切たいせつな家族かぞくや友だちともを感染かんせんから守まもってくれます。それでも、もし身近みぢかな人ひとが感染かんせんしたら、早くはや治なおるよう励はげましてください。そして、戻もどってきたときは、あたたかく迎むかえてあげてください。

感染かんせんが広ひろがり「楽しみたのしみが、なくななった」「この先さき、どうなるのだらう?」「努力どりよくが報むくわれない」「大好きだいすきな人ひとと離はなればなれでさみしい」「生きていることがつらい」と感じかんていませんか。生活せいかつや勉強べんきやう、家族かぞくや友だちともとの関係かんけいなど、さまざまなな悩みなやみやあせり、苦くるしみを一人ひとりで抱かかえこんでいませんか?

そんな時ときは、迷まよわず周まわりの大人おとなに相談そうだんしてください。電話でんわやメールで相談そうだんにのってくれる24時間じかん対たい応おうの窓まど口ぐちもあります。もし、どうしても相談そうだんすることができないときは、がんばること、がまんすることから、逃にげたり、休やすんだりするこをえらんでもいいのです。決けつして恥はずかしいことでも、自分じぶんが弱よわいと感じかんずることでもありません。自分じぶんを大切たいせつにする方法ほうほうのひとつなのです。どんなことがあっても、あなたは一人ひとりじゃない、きっとだれかが希望きぼうの光ひかりを照てらしてくれると信しんじてください。

あなたの隣となりにつらそうともな友だちともがいるかもしれません。そんな時ときは、「どうしたの?」と、声こゑをかけ、友だちともの話はなしをやさしく聴きいてあげてください。そして、だれかに相談そうだんする手助けてだすをしてあげてください。

みなさんのあたたかい心こころをつないでいきましょう。



令和2年12月1日

ほっかいどうきょういっくいんかいきょういっくちよう
北海道教育委員会教育長 小玉俊宏



てごわい^{しんがた}新型コロナウイルスに^ま負けない！

「^かからない、^うつさない」^{ねが}ための行動をお願いします。

- ^{くち} マスクで^{はな}口と^{ひまつ}鼻をおおい、^と飛沫が飛ばないようにしましょう。
 ～^{がっこう}学校の中は^{なか}もちろん、^{こうきょうこうつうきかん}公共交通機関を使う場合にも^{ちゅうい}注意が必要^{ひつよう}です～
- ^て手洗いは、^{せつ}石けんと^{りゅうすい}流水で、^{こまめに}こまめに、^{ていねい}丁寧に（^{びょう}30秒^{程度}）^{おこな}行いましょう。
 ～^{せつ}石けんで10秒^{びょう}もみ洗い、^あ流水^{りゅうすい}で15秒^{びょう}すすぐと100万個^{まんご}あつたウイルスが^{すうひやくこ}数百個に！～
- ^{じぶん}自分または^{かぞく}家族に^{ねつ}熱などの^{かぜ}風邪^{しょうじょう}症状^{ばあい}がある場合は、^{とうこうまえ}登校前に^{がっこう}学校に^{れんらく}連絡をしてください。
 ～^{しゅうだんせいいかつ}集団生活をしている^{がっこう}学校の中に^{なか}ウイルスを^{もちこ}持ち込まないための^{たいさく}対策^{です}～



そう だん まど ぐち
相 談 窓 口

- ^こ子ども^{そくだんしえん}相談支援センター（^{むりよう}無料、^{じかんたいおう}24時間対応）
 - ・ ^{でんわ}電話相談 ☎ 0120-3882-56
 - ・ ^{メール}メール相談 ✉ doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

- ^{そくだん}ライン相談（^{こうこうせい}高校生対象）
 - ・ ^{みぎ}右のQRコードからアクセス



^{どうない}道内（^{さっぽろ}札幌市以外）の^{こうこうせい}高校生 →

^{さっぽろ}札幌市内の^{こうこうせい}高校生 →



- ^{でんわ}こころの電話相談
 - ・ ☎ 0570-064-556（^{げつ}月～^{きん}金 9:00～21:00）
 （^{どにち}土日祝 10:00～16:00）

- ^{ほっかいどう}北海道いのちの^{でんわ}電話
 - ・ ☎ 011-231-4343（^{じかんたいおう}24時間対応）

- ^{ほっかいどう}北海道^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症 ^{けんこう}健康相談センター（^{でんわ}電話相談）
 - ・ ☎ 0800-222-0018（^{じかんたいおう}24時間対応）