

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 —

児童生徒のみなさんへ

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症^{おお}に大きな不安^{ふあん}を感じている人^{ひと}がたくさんいると思います。

「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、なくなった」「この先^{さき}、どうなるのだろう?」「努力^{どりよく}が報^{むく}られない」「大好き^{だいす}な人と離^{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^{なや}な悩み^{なや}みやあせり、苦し^{くる}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^{じかんたいお}対応^{まどぐち}の窓^{まどぐち}口^{くち}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}んだりすることを選^{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}ることでありません。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^{こえ}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^{てだす}け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。

- **マスクで口と鼻をおおい、飛沫が飛ばないようにしましょう。**
 ～学校の中はもちろん、公共交通機関を使う場合にも注意が必要です～
- **手洗いは、石けんと流水で、こまめに、丁寧に（30秒程度）行いましょう。**
 ～石けんで10秒もみ洗い、流水で15秒すすぐと100万個あったウイルスが数百個に！～
- **自分または家族に熱などの風邪症状がある場合は、登校前に学校に連絡をしてください。**
 ～集団生活をしている学校の中にウイルスを持ち込まないための対策です～



そう だん まど ぐち
相 談 窓 口

- **子ども相談支援センター**（無料、24時間対応）
 - ・ 電話相談 ☎ 0120-3882-56
 - ・ メール相談 ✉ doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

- **ライン相談（高校生対象）**
 - ・ 右のQRコードからアクセス



道内（札幌市以外）の高校生 →

札幌市内の高校生 →



- **こころの電話相談**
 - ・ ☎ 0570-064-556（月～金 9:00～21:00）
 （土日祝 10:00～16:00）

- **北海道いのちの電話**
 - ・ ☎ 011-231-4343（24時間対応）

- **北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター（電話相談）**
 - ・ ☎ 0800-222-0018（24時間対応）