

保健室より

休校期間中、どのように過ごしていますか。

まずはみなさんの健康が一番大切です。今後とも、引き続き「3密を避ける・不要不急の外出は自粛する・手洗い励行・免疫力を高める」ことに心掛けて、感染予防に努めてください。

以下に関係すると思われるリンクを掲載しました。ぜひ、参考にしてください。

◆こころの健康に関する資料（日本赤十字社ホームページ）

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf>

「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ

1. 隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ
2. 隔離や自宅待機されている方の周りにいるあなたへ
3. 高齢者や基礎疾患のある方・ご家族の方へ

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

◆各種相談窓口

子どもの相談SOS https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1306988.htm	0120-0-78310
チャイルドライン（18歳まで電話相談OK） https://childline.or.jp/	0120-99-7777
医療従事者とご家族のための新型コロナウイルスに関するこころの相談窓口 チラシ：医療従事者とご家族のための、新型コロナウイルスに関するこころの相談窓口（PDFファイル） https://www.pref.aichi.jp/uploaded/attachment/332641.pdf	052-962-5379 （愛知県精神保健福祉センター） 受付時間 平日9～12時、13時～16時30分

◆感染症予防に関する資料

「手作りマスクの作り方（文部科学省 子どもの学び応援サイト）」

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html#masuku