北海道教育委員会 教育長メッセージ

－ あたたかい心でつながろう －

児童生徒のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症に大きな不安を感じている人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は、大切な家族や友だちを感染から守ってくれます。それでも、もし身近な人が感染したら、早く治るよう励ましてください。そして、戻ってきたときは、あたたかく迎えてあげてください。

感染が広がり「楽しみが、なくなった」「この先、どうなるのだろう？」「努力が報われない」「大好きな人と離ればなれでさみしい」「生きていることがつらい」と感じていませんか。

生活や勉強、家族や友だちとの関係など、さまざまな悩みやあせり、苦しみを一人で抱えこんでいませんか？

そんな時は、迷わず周りの大人に相談してください。電話やメールで相談にのってくれる24時間対応の窓口もあります。もし、どうしても相談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、逃げたり、休んだりすることを選んでもいいのです。決して恥ずかしいことでも、自分が弱いと感じることでもありません。自分を大切にする方法のひとつなのです。どんなことがあっても、あなたは一人じゃない、きっとだれかが希望の光を照らしてくれると信じてください。

あなたの隣につらそうな友だちがいるかもしれません。そんな時は、「どうしたの？」と、声をかけ、友だちの話をやさしく聴いてあげてください。そして、だれかに相談する手助けをしてあげてください。

みなさんのあたたかい心をつないでいきましょう。

令和２年 12 月 1 日

北海道教育委員会教育長　**小　玉　　俊　宏**



てごわい新型コロナウイルスに負けない！

「かからない、うつさない」 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～



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）