

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

新型コロナウイルス感染かんせん症しやう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、早く治なほ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られない」「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時間対じかんたいおう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じ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、あなたひとり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<sup>しんがた</sup>新型コロナウイルスに<sup>ま</sup>負けない!

「<sup>か</sup>からない、<sup>う</sup>つさない」<sup>ねが</sup>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 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）