



令和2年12月22日  
保健室

慌ただしい2020年もついに終盤です。1年前の今頃、中国武漢で初めてCOVID-19の感染者が出ました。マスク・手洗いうがいが欠かせなくなり、この1年で驚くほど環境や習慣が変わりましたね。その中でも我慢しなければならないことが沢山ありました。みなさん、よく頑張ってくれました。

そんな1・2学期も終わり、みなさんお待ちかねの冬休みがやってきます！この1年の疲れは出ていませんか？冬休みは生活習慣を整え、頑張った自分を褒める期間にしてください。特にこれから卒業を迎える皆さんは、卒業後の慣れない環境に順応できるよう、今のうちから生活リズムを整えておくことをオススメします。



また、コロナウイルスや学校生活に関して不安や辛いことがあれば、近くの大人や次のような相談機関を活用してみてください。もちろん、保健室でもいいです。

### LINE 相談窓口「ひとりで悩まないで@長野」

毎週水曜日 17時～21時(相談終了21時30分)

右のQRから友達追加すると相談できます

(令和3年3月31日水曜日まで)



裏面へ→

## こころの相談窓口 長野県精神保健福祉センター

→新型コロナウイルスの問題に起因し、「眠れない」「不安で落ち着かない」など気分のすぐれない人

電話番号：026-227-1810

受付時間：8時30分から17時15分（土日祝日除く）

## 厚生労働省 心の健康に関する電話相談及びSNS相談窓口

電話・SNS・チャットから相談先が載っています。最近は混み合っているようですので、すぐに話したいことがあれば保健室でも話を聞きますよ。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

まもろうよ こころ



## ～もし冬休み中に新型コロナウイルスに感染したら～

- 学校（0267-53-2100）または、担任の先生に連絡を入れて下さい。
- 始業式1月12日（火）までに完治しない場合、登校日は出席停止となります。  
出席停止の期間は、保健所・担当医の指示に従って下さい。
- 令和2年12月29日（火）～令和3年1月3日（日）の間、学校は閉まっています。この期間に感染が判明した場合、担任の先生に電話で連絡して下さい。
- 新学期も具合の悪い時は登校せず、自宅で療養して下さい。

元気な姿で新学期に会いましょう。

