



保健だより

# 出口戦略



令和3年8月25日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活リズムを整えて、朝食をしっかり摂って登校しましょう。

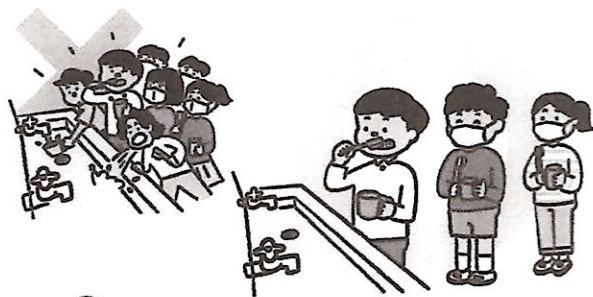
## STOP! 差別偏見 誹謗中傷

新型コロナウイルス感染症は、いつでも誰でも感染する可能性があります。自分の言動に気をつけて、SNS等で人を傷つけるような書き込みなどはしないでください。あなたの言動で悲しむ人がいないように…あなたの言動で励まされる人や助けられる人がいるといいですね。



## 徹底を! マスク外せば しゃべらない

給食はもちろんのこと、更衣室でマスクを外したときや歯みがきのときも私語をしないように気をつけましょう。



### POINT 1

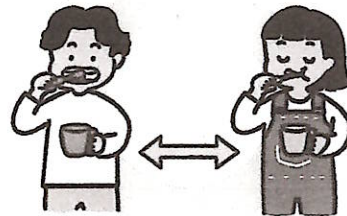
## 洗口場が混まないようにしましょう

- フィジカルディスタンスを保ち、並んで待つ。
- 密にならないために、時間帯をずらして行う。

### POINT 2

## 歯みがき中の私語はやめましょう

- 歯みがきによる飛沫が飛び散りやすくなるので、私語は控える。



### POINT 3

## 歯みがき中は口を結んだ状態で。 前歯の裏をみがくときは 口を手で覆ってみがきましょう

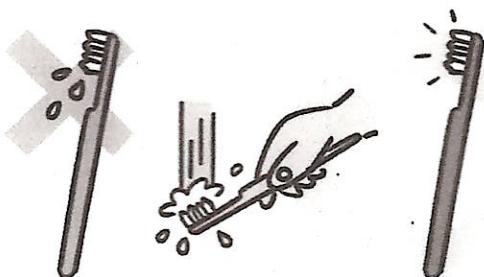
- 前歯の裏をみがくときは、特に飛沫が飛び散らないように注意。



### POINT 4

## うがいは少ない水で1~2回、 吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと

- ブクブクうがいはできる限り少ない量の水(10ml)くらいで行う。
- 水を吐き出すときは、はね返らないように低い位置からゆっくり吐き出す。



### POINT 5

## 片付けるときには、 歯ブラシの清潔に注意

- 使用した歯ブラシは流水下でよく洗い、水を切って乾燥させて保管する。



## 新型コロナウイルス感染症を理由とした 差別や偏見などでつらい思いをしたら

児童生徒等の皆さんの不安や悩みを受け止める相談窓口は、下記の通りです。一人で苦しまず、ぜひ利用してみてください。

- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1306988.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1306988.htm)
- 子どもの人権110番《法務省》 0120-007-110  
<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html>
- 都道府県警察の少年相談窓口  
<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html>
- いのちの電話の相談 0120-783-556  
一般社団法人日本いのちの電話連盟  
<https://www.inochinodenwa.org/>
- チャイルドライン(18歳までの子供が対象) 0120-99-7777  
<https://childline.or.jp/>
- 新型コロナこころの健康相談電話 050-3628-5672  
一般社団法人日本臨床心理士会、一般社団法人日本公認心理師協会  
<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=730>