

もうすぐ夏休み

～心も体もリフレッシュさせましょう～

夏休みは、これまで頑張ってきた自分の心と体をゆっくり休めてあげましょう。勉強も、リラックスする時間（ほっとする時間や楽しい時間）とうまく組み合わせて行うことが大切です。コロナや熱中症には引き続き気をつけて、安全に、楽しく、充実した夏休みを送ってください。



3年生は修学旅行！ ～コロナ対策をしながら～

*毎日使っている健康チェックカードを持参してください。

*旅行前の健康チェックを必ず行い、自分はもちろん、家族に体調不良がみられたらすぐにかかりつけ医に相談をしてください。

*旅行中も体温測定や健康観察を行います。

*旅行後もしばらくは体調に変化がないか観察をしてください。

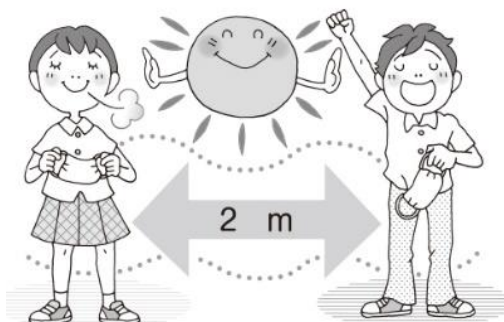
お家の方へ

旅行中のケガや体調不良等、緊急時に備えて連絡させていただく場合があります。いつでも連絡がとれるよう備えていただけますようお願いいたします。

コロナ急増中 熱中症対策も気をつけて

前回のほけんだよりでもお知らせしましたが、暑さの中では熱中症対策を優先してください。命に直結するためです。

マスクを外して活動したら手洗いうがいをしっかりするなど、上手にコロナ対策と熱中症対策を両立させていきましょう。こまめな水分補給も忘れずに！



お知らせ ～生徒の皆さんとお家の方へ～

☆8月分の健康チェックカードを配布しました。夏休み中も毎朝、体温測定を行い記入してください。発熱や咳など、体調不良となった場合は、かかりつけ医に相談の上、受診や休養をしましょう。健康チェックカードは夏休み明け、7月分と8月分の両方を担任の先生に提出してください。

☆健康診断の結果を記録した「健康の記録」ファイルを配布しました。内容をご確認の上、家庭連絡欄に捺印、また何か連絡事項がありましたらご記入いただき、夏休み明け8月23日（火）に学校へ提出してください。



困ったとき、つらいとき、悲しいとき、相談しましょう

学校生活や友だちのこと、自分のことなど、悩んだり困ったりしたときに、みなさんはどうしていますか？お家の人や学校の先生に相談できると良いですが、ほかにも相談できるところがたくさんあります。相談することは決して恥ずかしいことではありません。勇気のあるすばらしい行動です。ぜひ困ったときやつらいとき、一人で抱え込まずに誰かに相談してくださいね。

LINEで相談することもできます。この保健だよりの最後にQRコード等が掲載された案内を載せてあります。

いじめ・不登校・友人関係等	学校生活相談センター	0120-0-78310	365日24時間 無料
命に関するとき	こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064556	月～金 9:30～ 16:00
死にたいくらいつらいとき	長野いのちの電話	0570-783-556 (ナビダイヤル)	365日 10:00～ 22:00
誰に相談していいかわからないとき	よりそいホットライン	0120-279-338	365日24時間 無料
性暴力にあって誰にも言えずつらいとき	りんどうハートなの	026-235-7123	365日24時間

タブレットを使うときの5つの約束

□ タブレットを使うときは姿勢よく

- ・タブレットを見るときは、目を**30cm以上**、離しましょう。



□ 30分に1回はタブレットから目を離す

- ・30分に1回はタブレットの画面から目を離して、**20秒以上**、遠くを見ましょう。



□ 寝る前にはタブレットは使わない

- ・ぐっすり寝るために、**寝る1時間前**からはデジタル機器の利用は控えましょう。



□ 自分の目を大切にする

- ・時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。



□ ルールを守って使う

- ・分使ったら1回中断する、学校のタブレットは学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使いましょう。





しあわせ信州



長野県(教育委員会) プレスリリース 令和4年(2022年)6月29日

LINE相談窓口「ひとりで悩まないで@長野」 ピア・デイを実施します

中学生や高校生等の不安や悩みに大学生等が対応する「ピア・デイ」を実施します。

学校生活のこと 友だちのこと 自分のこと 家族のこと
～あなたの悩み LINEでどうぞ～

- 「ピア・デイ」実施期間 7・8・9月の**毎週水曜日** 受付時間 18時～20時
(相談終了20時30分)

※上記の他に「日曜日相談」も実施
7・8・9月の**毎週日曜日** 受付時間 18時～21時 (相談終了21時30分)

- 対象者 (相談できる人)
長野県に在住し、次の県内の学校に在籍する中学生・高校生等
〔中学校、義務教育学校後期課程、中等教育学校、高等学校、
特別支援学校中学部・高等部、専修学校高等課程等〕

- 相談方法
右のQRコード、または友だち追加用URLで
「友だち登録」(追加)をして相談してください。
友だち追加用URL <https://lin.ee/nB0SaYu>



※LINE 相談以外でも下記の窓口で相談を受付けていますので、ご利用ください。

学校生活相談センター ^{なやみいおう} 0120-0-78310 (24時間)
gakko-sodan@pref.nagano.lg.jp

子ども支援センター (子ども専用ダイヤル) 0800-800-8035
(月～土 10時～18時)
kodomo-shien@pref.nagano.lg.jp

— 確かな暮らしが営まれる美しい信州 —
学びと自治の力で拓く新時代

しあわせ信州創造プラン2.0(長野県総合5か年計画)推進中

“未来をつくる”
学びの改革

長野県教育委員会



デザイン制作=高校生×同僚—姉妹デザインカネ
学び応援キャラクター「信州なび助」
©長野県教育委員会信州なび助

長野県教育委員会事務局心の支援課人権支援係
(課長) 滝澤 崇 (担当) 山本 由貴美
電話 026-235-7450 (直通)
026-232-0111 (代表) 内線 4435
FAX 026-235-7484
E-mail kokoro@pref.nagano.lg.jp