

臨時休校中及びゴールデンウィーク中の生活について

生徒の皆さんへ

コロナ関連で学校再開を待つ中、ゴールデンウィークが始まります。引き続き、不要不急の外出を控え、毎日検温をして健康観察を行って下さい。熱が上がったり体調が悪い時にはすぐに学校に連絡して下さい。また、先生方から指示されている課題による家庭学習にしっかり取り組むとともに生活のリズムを崩さないように心がけ、いろいろな問題に巻き込まれることがないように注意しましょう。常に高等学校の生徒であることを忘れないように、次のことがらに十分気をつけ、毎日の生活を規則正しく有意義に過ごして下さい。

1 自分という存在を大事にする

新年度が始まったのに、コロナ関連で、疲れを感じている人もいます。仕事を抱えて、休む時間も難しい人もいるでしょう。自分をいたわる時間もしっかり取りましょう。疲れたときは、早めに職場の方に相談して、休みましょう。

2 信頼できる大人を見つけて話してみる

学校に来れば、友だちがいて、先生がいて、時間が過ぎていきます。何か心配があれば、信頼できる人に相談してみよう。SNS上のトラブルに巻き込まれないよう、また、誤解を生むようなラインやツイッターなどは控えましょう。

3 信頼できる大人が見つからなかったら、地域の相談窓口相談する

一人で抱え込まずに、電話フリーダイヤル等を活用して、不安に思ったり、悩みを相談してみよう。

4 SOSの出し方を身に付ける

自分という人間が分からなくなるときが人にはあります。でもそれは正常な反応と言えます。ただ、自分で全てを解決できることと、そうでないことがあります。一人で悩まないでください。解決できるよう、人に話を聞いてもらいましょう。人は一人では絶対ありません。

※ 変質者などが出没しているので注意すること。万一、被害にあった場合は必ず警察に通報してください。最寄りの交番に届け出ることも大事です。

★電話相談フリーダイヤル（いじめ・暴力・虐待・セクハラなど）

24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310
千葉県子どもと親のサポートセンター	0120-415-446
子どもの人権110番	0120-007-110
ライトハウスちば	043-420-8066
千葉県警察少年センター（ヤング・テレホン）	0120-783-497
千葉いのちの電話	043-227-3900
チャイルドライン千葉	0120-99-7777
ヤングテレフォン	0120-783-497

★Eメール相談 saposoudan@chiba-c.ed.jp

～令和3年3月28日(日)の毎週水曜日と日曜日

- ・ただし、次の期間については毎日相談を実施します
4月20日(月)～5月9日(土)、8月27日(木)～9月5日(土)、
1月7日(木)～1月9日(土)、3月25日(木)～3月27日(土)
- ・相談時間は、17時～21時