



【感染症対策、もう一度確認！】

- ☐ 食事の前、トイレの後、外から帰った後など、こまめに手洗い・手指消毒をしている。
- ☐ マスクを正しく着用している。
- ☐ 家や教室などの換気をしている。
- ☐ 毎朝（休日も）体温を測定し、自分の体調を確認している。
- ☐ 密集・密接・密閉を避ける行動がとれている。
- ☐ 食事のときなどマスクを外すときは、人との距離をとり会話をしていない。



対策ができているか
チェックしてみましょう。

【ワクチン接種について】

◎ワクチンの接種や副反応で学校を欠席する場合は「出席停止」となります。学校にその旨を連絡してください。また、接種は強制ではありませんので、自分でよく考え、保護者の方とも相談してみてください。

・ワクチンに関する情報（参考にしてください）

→ 厚生労働省「新型コロナウイルス Q&A」 <https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>



【ストレスを感じたら・・・】

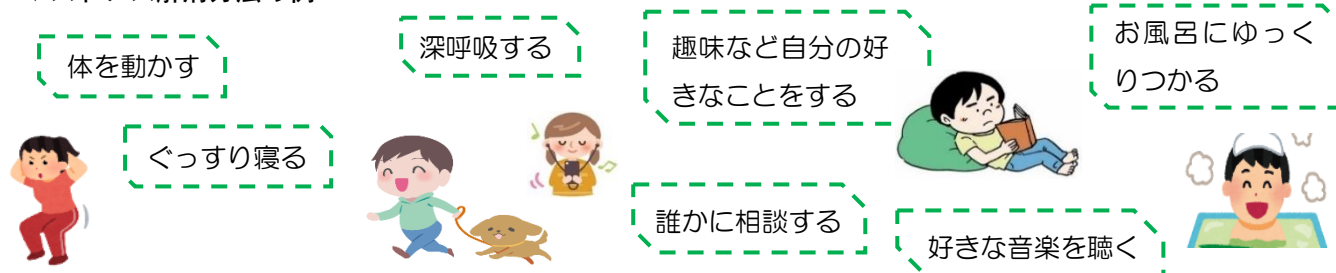
長く続く自粛生活や新しい生活様式にストレスがたまり、疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか？ 自分に合ったストレス解消の方法を見つけて、適切に対処していきましょう。



また、「人に相談する」ことも対処の方法の一つです。ここでは、茨城県内の相談機関の一部を紹介します。スマートフォンでQRコードを読み取ると詳しい情報を見ることができます。コロナに関すること、自分のこと、友人や家族とのことなどを相談できます。誰かに話すことで気持ちが少し楽になるかもしれません。

名称	方法	ホームページのURL・電話番号
いばらき子ども SNS 相談	LINE	 ←開くとLINEのQRコードが載っています。 友達登録をしたあとに相談ができます。
子どもホットライン	電話、FAX、 E-mail	電話番号：029-221-8181 E-mail アドレス：kodomo@edu.pref.ibaraki.jp 
茨城いのちの電話	電話	電話番号：029-855-1000（つくば） 029-350-1000（水戸） 

▼ストレス解消方法の例



家庭学習期間中も、**規則正しい生活（バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠）**を心がけましょう。