

臨時休講期間の過ごし方について

令和2年4月3日

学生主事 比嘉 吉一

学生相談・支援室長 兼城 千波

臨時休講期間中の過ごし方：新型コロナウイルス感染症拡大防止のための臨時休講です。人が多く集まる場所(密集)、屋内で風の通りが悪い場所(密閉)、友人たちと近距離で会話したり発声をともなう場面(密接)を避けることが肝要です。不要不急の外出は避け、新学期の準備を進めながら自宅にて過ごしてください。

健康

- いつも通りの早寝、早起きを心掛け、バランスの良い食事を摂ること
- 石鹸を使っての丁寧な手洗い、うがいをすること
- 健康・行動観察票の記録を通して、健康管理に留意すること
- 日中は時々、窓を開けて空気の入替え、換気をする

学習／運動

- 学校があるときと同じ時間・リズムで規則正しい生活を過ごす
- これまでに学習した内容の復習、これからの授業内容の予習に取り組んでみよう
「#学びを止めない未来の教室」(経済産業省の Webpage)
https://www.learning-innovation.go.jp/covid_19/
- ひとりでも安全に行うことのできる適度な運動(ジョギング、散歩、縄跳び etc.)をしよう

情報通信端末等の利用

- TV、ゲーム、パソコン・スマートフォン等の情報通信端末の利用については、保護者とよく相談の上、使用する時間を決めましょう
- 情報通信端末等による SNS 等を利用したトラブルに巻き込まれないよう注意すること

困ったとき

- 臨時休講期間中も学校には教員、カウンセラーがいます。不安な事や心配な事があるときは「遠慮なく」学校に連絡してください。

一人で悩まずお気軽にご相談ください。

【KOSEN健康相談室】24時間年中無休／通話料無料フリーコール

0800-000-2228

(学校名を告げる必要はありますが、匿名で相談できます)

【こころの健康相談統一ダイヤル】

電話をかけた所在地の「心の健康電話相談」に接続

0570-064-556

(相談できる曜日、時間は自治体によって異なります)

電話で話しづらかったら、SNSでも相談できるよ

【一般社団法人社会的包摂サポートセンター】

相談可能日時: 月火木金日 17:00～22:30(22:00まで受付)

ホームページURL: <https://yorisoi-chat.jp/>

(LINE) @yorisoi-chat **生きづらびっと**



【特定非営利活動法人BONDプロジェクト】(女性対象)

相談可能日時: 毎週 月水木金土

16:00～19:00(相談受付18:30まで)

19:30～22:30(相談受付22:00まで)

(LINE) 10代20代の女の子専用LINE



【特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター】(18歳以下対象)

相談可能日時: 毎週 木曜日

隔週 金曜日16:00～21:00

ホームページURL: <http://childline.or.jp/chat/index>

実施日カレンダー: <http://childline.or.jp/chat/calendar>



【一般社団法人日本いのちの電話連盟】

相談可能日時: 2019年8月26日(月)～9月1日(日)

ホームページURL: <https://www.inochinodenwa.org/>

インターネットトラブル

【沖縄県警察本部安全相談窓口】

098-863-9110(#9110)

少年問題に関する相談

【ヤング・テレフォンコーナー】

0120-276-556 月～金 9:30～18:15

令和2年4月3日

臨時休講に伴うカウンセリング等の対応について

学生相談・支援室 室長 兼城千波

本年度から「学生相談・支援室」（旧：教育福祉推進室）に名称が変更になります。名称が変わっても、これまで通り、困ったことがあったら、相談体制を整えていますので、気軽に利用してください。

臨時休講期間中も短縮時間になりますが、以下のスケジュール通り、カウンセリング業務を行っていますので、健康面、学習面など、悩みごと、困りごとがあったら、利用してください。

○相談室（メディア棟2F）【要予約】利用スケジュール

（月～木） 15：00～17：30

（ 金 ） 16：15～17：45

土日祝日はお休みです。

予約方法：保健室への来室・メール・電話、いずれかの方法にてカウンセリング利用の意向をお知らせ下さい。

電 話：0980-55-4054

メール：hoken@okinawa-ct.ac.jp

電話は保健室直通（平日8：30～17：00）です。時間帯によって看護師1名で勤務している場合もあります。応答がない場合はかけ直して下さい。メールは看護師のみが受信します。

※寮の相談室は4月いっぱいお休みいたします。

以上