

児童生徒の心のケア

新型コロナウイルス感染防止対策に伴う臨時休校が長期化する中、自宅で過ごす児童生徒及び保護者の皆様におかれましては、様々な不安や悩み、ストレス等を感じているのではないかと思います。

各学校では、担任の先生が定期的に電話等で連絡を取るほか、必要に応じて、相談室の先生や養護教諭、スクールカウンセラー等による相談を受け付けております。また、学校以外でも、教育支援センターや24時間子供SOS相談テレホンなどで、児童生徒や保護者の相談を受け付けるなど、心のケアを行っております。

何かお困りのことがあれば、ご相談ください。



県立教育支援センター（7施設） やすらぎ能登教室(0768-84-1014) やすらぎ穴水教室(0768-52-2258)
 やすらぎ七尾教室(0767-53-2296) やすらぎ羽咋教室(0767-22-0345) やすらぎ教室金沢(076-243-1612)
 やすらぎ小松教室(0761-23-6669) やすらぎ加賀教室(0761-72-3220)

市町立教育支援センター（10市町11施設） 輪島市「あゆみ」（0768-23-1172） 七尾市「わかたけ」（0767-57-5671）
 金沢市「そだち此花」「そだち富樫」（076-243-1038） 内灘町「ステップ」（076-286-5481）
 野々市市「ふれあい」（076-248-8456） 白山市「ふれあい」（076-276-8420） 能美市「ふれあい」（0761-58-7867）
 小松市 「ふれあい」（0761-24-8124） 加賀市「のぞみ」（0761-73-0118）

外部相談機関 一 覧



専門の相談員が、24時間
いつでも、相談を受け付け
ています。

相 談 機 関	電 話 番 号 受 付 時 間	相 談 機 関	電 話 番 号 受 付 時 間
24時間子供SOS相談テレホン 076-298-1699 24時間受付		金沢市教育プラザ いじめ電話相談 月～金 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00	076-243-1019
石川県こころの健康センター 月～金 8:30～17:15	076-238-5750	津幡町教育センター 学校教育課 月～金 8:30～17:15	076-288-6700
石川県家庭教育電話相談 月～土 9:00～13:00	076-263-1188	内灘町こども教育相談電話 月～金 13:00～16:00	076-286-5481
石川県中央児童相談所 月～金 8:30～17:45	076-223-9553	かほく市教育センター 月～金 9:00～17:00	076-283-7170
石川県七尾児童相談所 月～金 8:30～17:45	0767-53-0811	宝達志水町青少年 育成センター 月～金 8:30～17:15	0767-29-8320
「子どもの人権110番」 (法務局) 月～金 8:30～17:15	0120-007-110	志賀町教育委員会学校教育課 月～金 8:30～17:15	0767-32-9116
金沢法務少年支援センター (金沢少年鑑別所内) 月～金 9:00～17:00	076-222-4542	羽咋市 子どもと保護者の相談電話 月～金 9:15～16:15	0767-22-6914
いじめ110番 (県警人身安全・少年保護対策課) 24時間受付	0120-61-7867	七尾市教育研究所 月～金 9:00～16:00	0767-57-5671
加賀市教育総合支援センター 教育支援相談室 月～金 8:30～16:30	0761-73-0118	七尾市子育て支援課 月～金 8:30～17:15	0767-53-8445
加賀市青少年こころの電話 月～金 9:30～17:30	0761-73-0117	「オアシス・ライン」 七尾市青少年育成センター 月～金 13:00～16:00	0767-52-0783
小松市教育研究センター (教育相談) 月～金 8:40～17:25	0761-24-8124	能登町青少年育成センター 月～金 9:00～17:00	0768-62-8537
能美市教育センター 月～金 8:30～17:00	0761-58-7867	輪島市教研究所 月～金 9:00～17:00	0768-23-1172
川北町学校教育課 月～金 8:30～17:15	076-277-1111	珠洲市青少年育成センター 月～金 8:30～17:00	0768-82-7826
白山市教育センター 教育相談 月～金 8:30～17:00	076-275-7566	金沢こころの電話 月～水 18:00～21:00 木金 18:00～23:00 土 15:00～23:00 日祝 9:00～23:00	076-222-7556
野々市市子ども相談ダイヤル 月～金 9:00～17:00	076-246-7830	チャイルドラインいしかわ 月～土 16:00～21:00	0120-99-7777
野々市市教育センター ふれあい相談 月～金 9:00～17:00	076-248-8456	こどものなやみごと相談 (金沢弁護士会) 毎週木曜 12:30～16:30	076-221-0831

屋外で行える運動の例（中高生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30～60分程度を目安に運動をしましょう。
- ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

ストレッチ

5分程度

柔 体の柔らかさを高める運動



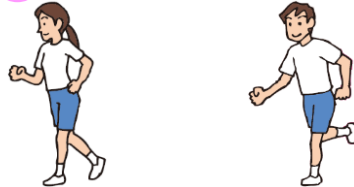
体の各部位を伸ばして
体の柔らかさを高めましょう

ウォーキング、ジョギング

10～20分

10～15分

持 動きを持続する能力を高める運動



自分の体力に応じたペースを
維持して行いましょう

連続ジャンプ、サイドステップなど

5～15分

巧 巧みな動きを高める運動

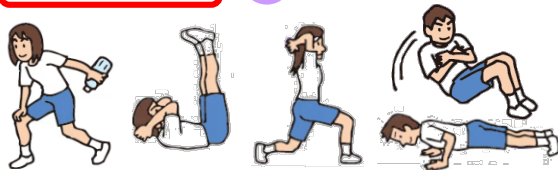


片足や両足での連続跳びや
左右への移動を、リズムカルに行ったり
素早く行ったりしましょう

腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分

力 力強い動きを高める運動



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、
上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

縄跳び

5～15分

持 動きを持続する能力を高める運動

自分で決めた一定の時間
や回数を続けて跳びましょう

巧 巧みな動きを高める運動

素早く跳んだり、いろいろな
跳び方に挑戦したりしましょう



球技

20～30分

巧 巧みな動きを高める運動



シュートやパス、キャッチボールやラリーなど
1人や少人数で密接せずにできる運動をしましょう

※ 赤枠の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

注意！

- 大人数が密集するような運動は行わず、なるべく1人で運動しましょう。
- 少人数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあげましょう。
- 運動するときも、息が苦しくなれば、できるだけマスクを着用しましょう。
- 用具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、避けるようにしましょう。
- 運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- 学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。

屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（中高生）

【例1】家庭や近くの公園で運動する場合

30分

①ストレッチ

5分



柔

可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう

②ウォーキング

持 10分



公道を利用して行う際は、安全に配慮しましょう

③縄跳び

5分

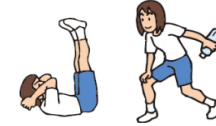


巧

素早く跳んだり、いろいろな跳び方に挑戦したりしましょう

④腕立て伏せ、上体起こし

力 10分



自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

【例2】家庭や近くの公園で運動する場合

45分

①ストレッチ

5分



柔

可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう

②ウォーキング

持 15分



公道を利用して行う際は、安全に配慮しましょう

③縄跳び

5分



持

時間を決めて続けて跳びましょう

④連続ジャンプ、サイドステップ

巧 10分



リズムカルに跳んだり素早く跳んだりしましょう

⑤腕立て伏せ、上体起こし

10分



力

自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

【例3】校庭や運動場などで運動する場合

45分

①ストレッチ

5分



柔

可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう

②ジョギング

持 10分



自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう

③球技

20分



巧

相手と十分な間隔を空けてラリーなどを行いましょう

④腕立て伏せ、上体起こし

力 10分



自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

【例4】校庭や運動場などで運動する場合

60分

①ストレッチ

5分



柔

可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう

②ジョギング

持 10分



自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう

③球技

30分



巧

相手と十分な間隔を空けてラリーなどを行いましょう

④縄跳び

5分



持

時間を決めて続けて跳びましょう

⑤腕立て伏せ、上体起こし

10分



力

自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

この他にも、一人や少人数で安全に行うことができるもので、自分にできる運動があれば、組み合わせてみましょう。

【例】鉄棒運動、壁倒立、短距離走、バット・ラケット・竹刀の素振り、一人でできるダンス など



運動取組カード (中高生用)

年 組 名 前 _____

★★★ 毎日、30分～60分程度を目安に、いろいろな運動を組み合わせせて取り組みましょう。★★★

目 標	運動に取り組む日数				※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。				
	30分程度 () 日 ・ 60分程度 () 日								
日 に ち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○で囲みましょう。)								運動時間合計
	体の柔らかさ	動きを持続する能力			巧みな動き			力強い動き	
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
振 返 り	運動に取り組んだ日数				※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。				
	30分程度 () 日 ・ 60分程度 () 日								