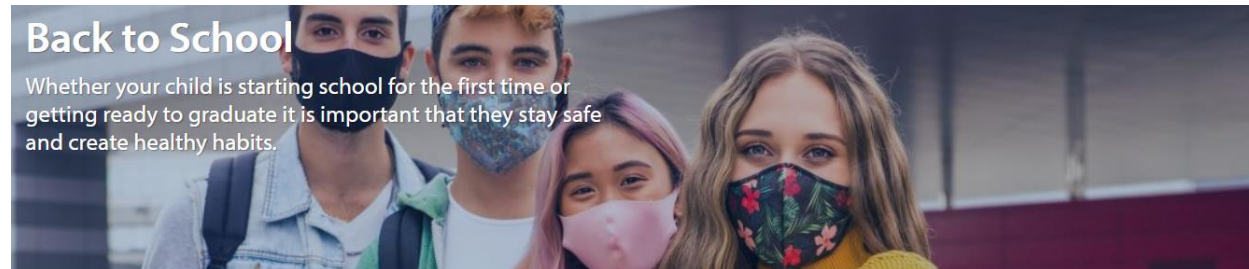


学校再開

お子様が初めて学校に通う場合や、卒業する予定でも、安全を確保し、健康的な習慣を身に付けることは重要です。



夏休みが終わりに近づくと、子供たちは、新学期に備える時期になります。多くの家族にとって、この移行は困難な場合があります。どの段階においても、お子様が適応し、安全で健康な状態であるためにできることはたくさんあります。お子様が健康的な食事と生活習慣を実践し、活動を続け、十分な睡眠をとるようにしてください。医療提供者へ定期的に通い、予防接種の最新状況を確認するようにしてください。お子様のメンタルヘルスに気を配り、新しい習慣や社会的状況のストレスに対処できるようお子様を支えましょう。

今学年度、お子様の安全を確保し、健康的な生活習慣の身につけ方を学びましょう。

COVID-19 に安全な学校

2022/2023 学年度は、生徒と職員は、常時教室にいることになります。詳細は下記をご覧ください：

- [BC 疾病管理センター：学校](#)
- [ブリティッシュコロンビア州政府：COVID-19 に安全な学校](#)
- [新型コロナウイルス感染症（COVID-19）](#)

注目のトピック

いじめ

いじめは様々な場面で起こります。肉体的に、言葉により、社会的に、またはオンライン上でさえも発生するがあります。お子様がいじめを受けているか、またはいじめを行っているのかがどうすればわかるかなど、いじめについて学びましょう。

- [いじめ](#)
- [いじめ:子供の自尊心を育てる](#)
- [いじめ:いじめを行っているお子様を助ける方法](#)
- [いじめ:子供がいじめられている兆候](#)

子供の予防接種

子供に予防接種を受けさせることにより、命を救うことができます。予防接種をするこ
とで、ご自身の免疫システムが重篤な病気や死を引き起こす可能性のある細菌やウイルスを認識し、すばやく殺菌
するのに役立ちます。BC 州で提供されている定期的な予防接種について確認してください。

- [予防接種](#)
- [小児用ワクチンは安全です \(ヘルスリンク BC ファイル #50c\)](#)
- [子供に予防接種をする利点\(ヘルスリンク BC ファイル #50b\)](#)
- [BC 州小学 6 年生向けの予防接種\(ヘルスリンク BC ファイル#50f\)](#)
- [BC 州グレード 9 向けの予防接種\(ヘルスリンク BC ファイル#50g\)](#)

健康的な食事

幼少期から健康的な食習慣を身につけることは、お子様の成長と発達において重要です。健康的なおやつや食事
のアイデアといった健康的な食事について学びましょう。

- [健康的な食事](#)
- [カフェイン入りエナジードリンク \(ヘルスリンク BC ファイル #109\)](#)
- [健康的な食事：子供が健康的な食生活を学ぶ手助けする](#)
- [子供向けの健康的な食事](#)
- [ちょっとしたヒント:健康的なおやつを作る](#)

健康的な食事に関する追加情報や助言については、**8-1-1** に電話して管理栄養士と話す
か、[ヘルスリンク BC の栄養士にメールしてください](#)。

十分な睡眠をとる

十分な睡眠をとることは、あらゆる年齢の子供にとって重要です。就寝時間の決め方、お子様がよく眠れない理由
、十分な睡眠が重要な理由についてのヒントを得ましょう。

- [子供の悪夢とその他の睡眠障害](#)
- [12 歳以上の子供の睡眠障害](#)
- [就寝時間 \(ヘルスリンク BC ファイル #92e\)](#)

学校での健康問題の管理

お子様が喘息、アレルギー、糖尿病などの健康上の問題を抱えている場合、学校にいる間の計画を立てることが重
要です。

- [アレルギー対応のチャイルドケア施設 \(ヘルスリンク BC ファイル #100c\)](#)
- [喘息:自分と子供を教育する](#)
- [子供における糖尿病:学校とデイケア向けのケアプラン](#)
- [重度のアレルギー反応 \(アナフィラキシー\)](#)

メンタルヘルス

メンタルヘルスの問題は、年齢、性別、民族に関係なく、誰にでも影響を与える可能性があります。うつ病、不安、摂食障害などのメンタルヘルスの問題と、あなたやあなたの知人が助けを必要としている場合の対処法について学びましょう。

- [メンタルヘルスと薬物使用](#)
- [メンタルと行動の健康\(学習センター\)](#)
- [BC州におけるメンタルヘルスと薬物使用の支援- 子供と若者](#)

身体活動

お子様が十分な身体活動を行うことは、成長と発達において重要です。子供たちが毎日どれだけの運動を必要とするかを学び、活動的であり続けるためのヒントを得ましょう。

- [子供の健康習慣](#)
- [障害のある子供たちの活動を支援する](#)
- [子供と10代の子供向けの身体活動](#)
- [ちょっとしたヒント:家族で活動的になる](#)

身体活動に関する詳しい情報や助言については、**8-1-1** に電話し、資格を持つ運動専門家に相談するか、[身体活動サービスにメールしてください](#)。

定期健診

お子様が成長するにつれて、かかりつけ医または診療看護師、眼科医、歯科医による定期的な健康診断を受けることは重要です。お子様が受けるべき定期健診について学びましょう。

- [基本的な歯科治療](#)
- [小学生の子供と彼らの視力 \(ヘルスリンク BC ファイル #53b\)](#)
- [青少年のための定期健診](#)
- [定期健診](#)

性と生殖に関する健康

性感染症(STI)の予防方法や避妊オプションなど、性と生殖に関する健康に関する情報を入手しましょう。

- [避妊](#)
- [緊急避妊法 \(EC\) \(ヘルスリンク BC ファイル #91b\)](#)
- [性感染症\(STI\)を予防する \(ヘルスリンク BC ファイル #08o\)](#)
- [性の健康\(学習センター\)](#)

新しい学校に通う

新しい学校に通うことに不安を感じるかもしれません。子どもによって、学校になじみ、新しい友達を作り、新しい日課を作るのに一生懸命になり、ストレスや不安を感じる場合があります。お子様が新しい学校に移り、社会的スキルと自尊心を発達させ、ストレスに対処する方法についてのヒントを得ましょう。

- [学齢期の子供の社会的スキルの発達を助ける](#)
- [子供が内面の強さを付ける手助けをする](#)
- [初等教育または中学校への子供の移行を手助けする](#)
- [児童や 10 代の子供におけるストレス](#)

安全を維持する

お子様が遊び場で遊ぶ、学校まで歩く、あるいはバックパックを適切に使用しようとする際、お子様の安全は重要です。お子様の安全を守る方法を学びましょう。

- [子供の安全:公道と自動車](#)
- [遊び場の安全](#)
- [ちょっとしたヒント:お子様の安全と健康の手助けをする](#)
- [ちょっとしたヒント:バックパックを安全に使用する](#)

薬物使用

幼少期と思春期は、子供たちが新しいことを経験し、挑戦する時期です。これらの経験のほとんどは好意的なものですが、リスクや危険を伴う場合もあります。若者のアルコールと薬物使用、薬物の使用や薬物の過剰摂取など複雑な問題について、子供たちと率直かつ正直に話す時間を作ることがなぜ重要なのかについて学びましょう。

- [若者のアルコールおよび薬物使用](#)
- [ドラッグスマートになる](#)
- [ナロキソン:オピオイド過剰摂取の治療\(ヘルスリンク BC ファイル #118\)](#)
- [禁煙\(ヘルスリンク BC ファイル #30c\)](#)
- [禁煙](#)
- [薬物使用に関する育児記事](#)

最寄りの保健当局

最寄りの保健当局から学校関連の健康情報を入手してください。

- [ファーストネーション保健局 : 教室に戻る...それは不安に感じるかもしれません!](#)
- [フレーザー保健局 : 学校での健康](#)
- [インテリア保健局 : 学校でのヘルスケア](#)
- [アイランド保健局 : 学齢期の健康](#)
- [ノーザン保健局 : 学校および青少年の健康](#)
- [バンクーバーコースタル保健局 : 学校での健康](#)

役立つウェブサイト

いじめをなくす(ERASE Bullying)

いじめをなくす/ERASE Bullying(尊重を期する安全な教育)は教育省のウェブサイトで、いじめに関する情報や、保護者や若者向けの情報を提供しています。詳細は、ウェブサイトをご覧ください。

- [BC 州政府:いじめなくす\(ERASE Bullying\)](#)

ヘルシースクール BC

ヘルシースクールは、コミュニティ、衛生部門、教育部門と提携して、生徒が生涯にわたり健康的な習慣を身につける支援を行います。プログラムと支援には、活動的な生活、健康的な人間関係、健康的な食事、健康的な習慣が含まれます。詳細については、ウェブサイトをご覧ください。

- [ヘルシースクール BC](#)

最終確認：2022 年 9 月

ヘルスリンクBCファイルのトピックスに関しては、www.HealthLinkBC.ca/healthfilesをご覧ください。最寄りの公衆衛生機関をお尋ねください。緊急を要しないBC州における健康情報および助言については、www.HealthLinkBC.ca をご覧ください。8-1-1(フリーダイヤル)までお電話ください。耳が不自由な方、難聴の方は、7-1-1までお電話ください。ご希望により、130以上の言語で翻訳サービスがご利用いただけます。