

しょうがっこう じどう ほごしゃ 小学校の児童・保護者のみなさんへ

—スクールカウンセラーからのメッセージ—

みなさん、こんにちは。

しんがたコロナウイルスのびようきが広がって、学校に登校できない日が続いています。
今までとはちがうまいにち毎日に、どうしてよいかわからなかったり、こまつたりしていませんか？
こころのせんもん家といわれる私たちから、メッセージをおつたえします。おやくに立てばうれしいです！

いま せい わたし
今の生かつのかな、私たちにはいろいろなストレス(いやなきもち)をかんじるかもしれません。
そのストレスは、おもに、からだ、こころ、行どうの三つにあらわれてくることがあります。

行どうへのあらわれ

そと で
外へ出るのがいやになる、
食べすぎてしまう、
ゲームのじかんがふえる、
人やものにあたってしまう、じっとしていられないなど

しんがたコロナウイルスのひろがり

からだへのあらわれ

ねむれない、だるい、
あたま 頭がいたい、おなかがいたい、
しょく 食よくがない、かたがこる
ドキドキする、すぐつかれる、
め 目がまわるかんじがする、
など

こころへのあらわれ

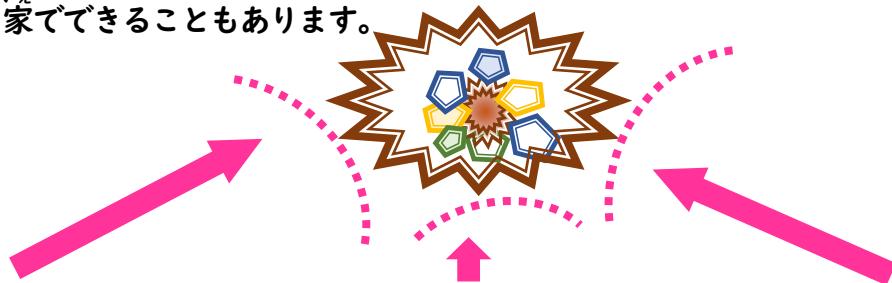
ふあん 不安になる、こわくなる、おちこむ、
やるきがなくなる、悲しくなる、
ひとりぼっちだとかんじる、イライラする、
ちい 小さなことも心ぱいに思う、モヤモヤする
ほんとうのことと思えないなど

ひとつひとつのストレスは小さなものでも、たくさんかさなると大きなストレスになります。



では、どうすればよいのでしょうか？

テレビやネットでも言われているように“手あらい” “ひとごみをさける”はたいせつです。
ほかに、家でできることもあります。



せい 生かつをととのえる

いつもどおりにねて、いつもどおりにごはんをたべ、うんどうする。
また、やりたかったことにチャレンジする。でも無理はしない！

リラックス

しんこきゅうやストレッチ、あたたかいお茶のむ、すきな音がくをきく、本をよむ、絵をかくなど自分のすきなことをしてみる。

コミュニケーション

いえでかぞくと、でんわで友だちとおしゃべり。気になること、困ったことは、学校や身近な人、でんわなどで相談しよう！（下に番ごうがあります）

いま今までけいけんしたことがないことに出あったとき

あなたのからだのちょうしや気もちや行どうが、いつもどおりではなくなること、
これは自ぜんなことです。

いちにち はや じどう
一日も早く児童のみなさんが学校に登校できる日がくることをねがっています。
なやみや不安なことがあれば、学校に相談してくださいね。

がっこう ばん
学校のでんわ番ごう：06-6848-4021

にん ほ せんせい じぶん
たん任や保けんしつの先生など自分がはなしやすい人に連らくしてください。
また、次のように相だんできるところもありますので、よかつたら相だんしてください。

●『LINE相談』大阪府教育センター

まいしゅうげつようび 毎週月曜日 17:00~21:00 (受付は20:30まで)

れいわ ねん がつ にち すいようび がつ にち もくようび どようび にちようび のぞ まいにち
※令和2年4月15日(水曜日)から5月7日(木曜日)の土曜日、日曜日を除く毎日

がつ にち がつ にち にち にち ふく
(4月29日、5月4日、5日、6日を含む)

がつ にち きんようび いこう まいしゅうげつようび じっし
※5月8日(金曜日)以降は、毎週月曜日に実施します

がっこう はいふ けいさい キューポル せんよう とうろく
※学校から配付されたカードに掲載のQRコードから、専用のLINEアカウントを登録してください。わからなければ
ば学校に聞いてください。

●『すこやか教育相談24』

電話：0120-0-78310(無料) 24時間対応の電話相談窓口です。

●『すこやか教育相談』大阪府教育センター

「すこやかホットライン」(子どもからの相談) 電話：06-6607-7361 Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp
げつようび きんようび しゅくじつ ねんまつねんし やす
月曜日～金曜日 9:30～17:30 (祝日・年末年始は休みです)

そだん そだん じかんまどぐちせっち ただ かいどう ごじつ
Eメール相談・FAX相談(06-6607-9826)：24時間窓口設置 (但し回答は後日)

● 豊中市 教育総合相談窓口

電話：06-6840-8121 月曜日～金曜日 9:00～17:00